ปาฐกถา

เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน

โดย

ฯพณฯอูนุ อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งสหภาพพม่า

เรื่อง ความสุขเกิดจากอะไร

และ

วิปัสสนาประจำวัน

โดย

คุณหญิงระเบียบ สุนทรลิขิต
(ระเบียบ โปตระนันทน์)
อาจารย์สอนพระอภิธรรม และวิปัสสนา

น.ส. ม้วน ตั้งขวณิช
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ในงานฌาปนกิจศพ
น.ส. จันทร์จรูญ สุวรรณทัต
ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส
วันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๔

ปาฐกถา
เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน

โดย

ฯพณฯอูนุ อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งสหภาพพม่า

เรื่อง ความสุขเกิดจากอะไร

และ

วิปัสสนาประจำวัน

โดย

คุณหญิงระเบียบ สุนทรลิขิต
(ระเบียบ โปตระนันทน์)
อาจารย์สอนพระอภิธรรม และวิปัสสนา



น.ส. ม้วน ศังขวณิช
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ในงานฌาปนกิจศพ
น.ส. จันทร์จรูญ สุวรรณทัต
ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส
วันที่ ๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๔



นางสาวจันทร์จรูญ สุวรรณทัต

ชาตะ ๒๖ เมษายน ๒๔๔๑

มรณะ ๑๖ กันยายน ๒๕๑๔

คำอนุโมทนา

สยํ กตานิ ปุญฺญานิ ตํ มิตฺตํ สมฺปรายิกํ.

บุญกุศลที่ตนได้ทำไว้แล้วเท่านั้น จะเป็นมิตรเป็นสหายที่ซื่อสัตย์ที่สุด ทั้งในโลกนี้ ทั้งในโลกหน้า.

สพฺพํ กิร ปหาย คนฺตพฺพํ ปรโลกํ

คจฺฉนฺตํ เนว โภคา น ญาตโย อนุคจฺฉนฺติ.

บุคคลทุก ๆ คนจำจะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงไปสู่โลกหน้า โภคสมบัติก็ดี ญาติสนิทมิตรสหายก็ดี ไม่สามารถจะติดตามบุคคลผู้ที่ตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้าได้เลย.

ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ.

บุญเป็นที่พึ่งของคนทั้งหลายในโลกหน้า ฯ

เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๑๔ คุณโยม ม้วน ศังขวณิช ได้มาติดต่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือปาฐกถาเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานฌาปนกิจศพของ น.ส. จันทร์จรูญ สุวรรณทัต ซึ่งกำหนดวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๑๔ ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส ข้าพเจ้ามีความยินดีและเป็นสุขใจยิ่ง

จึงอนุญาตให้พิมพ์แจกได้ตามความประสงค์ พร้อมทั้งขออนุโมทนาสาธุการต่อมหากุศลเจตนาอันดีงามของท่านเจ้าภาพมา ณ ที่นี้

ด้วยอำนาจแห่งธรรมทานมัยกุศลนี้ ขอให้ท่านเจ้าภาพจงถึงแต่ความสุข ความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ในพระบวรพุทธศาสนาตลอดกาลเป็นนิตย์เถิด

อนึ่ง ขอกุศลผลบุญนี้ จงเป็นพลวปัจจัยแก่กล้าอำนวยผลให้ น.ส. จันทร์จรูญ สุวรรณทัต (ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วนั้นได้ทราบและได้อนุโมทนา) ขอให้ น.ส. จันทร์จรูญ สุวรรณทัต จงได้รับแต่ความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพนั้น ๆ ด้วย เทอญ.

ขออนุโมทนา

พระเทพสิทธิมุนี

พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ

วัดมหาธาตุ คณะ ๕ พระนคร

๗ ตุลาคม ๒๕๑๔

(คำว่าเจ้าภาพในที่นี้ หมายความเพียงหนังสือเล่มนี้เท่านั้น)

วชิราวุธวิทยาลัย

พระนคร

คุณจันทร์ สุวรรณทัต ผู้น่ารัก

คุณจันทร์กับข้าพเจ้าได้รู้จักพบปะกันมาประมาณ ๖๐ ปี ในความรู้สึกของข้าพเจ้าแล้ว คุณจันทร์เป็นผู้ที่น่ารัก ทั้งกิริยา วาจา และน้ำใจ ผู้ใดจะมีทุกข์ร้อนก็ตาม เมื่อได้หันหน้าไปหาคุณจันทร์ แล้วจะได้รับความช่วยเหลือเสมอตามส่วนที่จะช่วยได้ คุณจันทร์เป็นคนเรียบร้อย พูดจาสุ้มเสียงก็ไม่ดัง มาร-ยาทก็นุ่มนวลสมกับที่เธอได้เกิดมาในตระกูลอันสูงศักดิ์ของไทยเรา ธรรมดาคนเราโดยมากนั้นจะดีไปหมดทุกอย่างย่อมหาได้ยากนัก มักจะมีจุดด่างพร้อยไม่มากก็น้อย แต่สำหรับคุณจันทร์แล้ว ข้าพเจ้ายังไม่เคยพบจุดอย่างว่านี้เลย แม้ภายหลังเมื่อเรามีอายุมากด้วยกันแล้ว ต่างคนต่างอยู่ นาน ๆ จะได้พบปะกันเป็นครั้งคราวก็ดี คุณจันทร์ก็ยังเป็นคุณจันทร์ ที่น่ารัก

ของข้าพเจ้าอยู่นั่นเอง กิริยา มารยาท ที่สวยงามน่าดูอย่างนี้ เป็นมารยาทที่ดีงามของไทยเราแท้ ๆ นับวันเราจะได้พบได้เห็นน้อยเข้าทุกทีเสียแล้ว.

เมื่อคุณจันทร์ได้ล่วงลับไปเช่นนี้ ข้าพเจ้าเสียใจและเสียดายเป็นอย่างยิ่ง ขอให้วิญญาณอันบริสุทธิ์และงดงามของคุณจันทร์ จงประสบแต่ความสงบและความสุขในสัมปรายภพเถิด.

ขจร ภัธรตราชา
วันที่ ๒๘ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๑๔

๓๐ **กันยายน** ๒๕๑๔

แม่จันทร์ที่รักได้จากไป ๑๕ วันแล้ว พอทำบุญ ๗ วันแม่จันทร์แล้วเสร็จ ข้าพเจ้าก็ป่วย แพทย์ให้อยู่เฉย ๆ ๗ วัน แต่ถึงร่างกายจะหยุดพัก แต่ใจไม่เคยหยุดเลยเว้นเวลานอนหลับเท่านั้น เราเกิดปีเดียวเดือนเดียวกัน คือปีจอ เดือน ๖ แต่แม่จันทร์แก่กว่าข้าพเจ้า ๑๕ วัน เราเข้าโรงเรียนในเวลาใกล้กัน และเป็นนักเรียนประจำเหมือนกัน เมื่อเราอยู่ชั้นเล็ก ๆ ใกล้ ๆ กัน เวลาวันอาทิตย์เราก็เล่นด้วยกัน ต่อมาขึ้นชั้นสูงก็ไกลกันไปหน่อย แต่พอขึ้นเป็นครูเราก็กลับสนิทสนมกันอีก เพราะท่านอาจารย์พิจิตรเสด็จตากอากาศก็จะเอาเราไปด้วยเสมอทุก ๆ ปี ตามที่คบกันมาข้าพเจ้าขอสรรเสริญว่า แม่จันทร์เป็นคนที่รักพี่น้องมาก สมเป็นพี่สาวคนใหญ่ ใครทุกข์ร้อนต้องช่วยจนสุดความสามารถเสมอ

แม่จันทร์เป็นคนอดทนมาก คือครั้งหนึ่งเข้าไปอยู่ในราชสำนักรัชกาลที่ ๖ แม่จันทร์เข้าไปเป็นครู

สอนนักเรียนข้าหลวงสมเด็จพระนางเจ้าอินทรศักดิศจี เพื่อเป็นโอกาสได้ถวายฎีกาขอพระราชทานเบี้ยบำนาญให้คุณแม่ เพื่อช่วยเหลือครอบครัวและน้อง ๆ ซึ่งยังเรียนอยู่ และไม่มีใครเป็นหลักได้สักคน ด้วยเหตุที่เจ้าคุณพ่อถึงแก่กรรมขณะประชุมราชการ ซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเดือนละ ๘๐ บาท นับว่าไม่น้อยนักขณะนั้น เป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ แก่ครอบครัวนี้ แต่ตัวแม่จันทร์เองต้องลำบากใจอย่างไม่เคยเลยในชีวิต ซึ่งมีข้าพเจ้าเท่านั้นที่ได้รับรู้และต้องคอยส่งเสียและเยี่ยมเยือนอยู่เสมอด้วยความสงสาร เพราะเวลานั้นพญาไทกับโรงเรียนราชินีไม่มียวดยานอะไรจะไปได้ นอกจากรถยนต์ แม่จันทร์จะอาศัยรถหลวงมาก็ยากถึงต้องนั่งชั้น ๒ ถ้าให้เด็กคนใช้มาบอกข้าพเจ้า ๆ ก็ต้องเช่ารถม้าไปรับ เวลานั้นไม่มีรถเมล์และแท็กซี่ นี่แหละความลำบากของแม่จันทร์อย่างหนึ่ง

เหตุที่ข้าพเจ้ามาอยู่กับแม่จันทร์เพราะมาซื้อที่ดินใกล้กัน แม่จันทร์ก็มาอยู่กับข้าพเจ้า เพราะเหตุว่าเราวัยเดียวกัน พูดอะไรรู้เรื่องกันดี

โรงเรียนจันทรวิทยาตั้งขึ้นเพราะข้าพเจ้าไปเป็นครูอยู่โรงเรียนวชิราวุธ แม่จันทร์เลยคิดตั้งโรงเรียนเพราะต้องการให้ข้าพเจ้ากลับมาอยู่ที่บ้าน ข้าพเจ้าก็เลยต้องออกมาช่วยตั้งโรงเรียนให้

เพราะข้าพเจ้าทำหน้าที่นี้ในโรงเรียนราชินีเสียเป็นเวลานาน จึงไม่เป็นการยาก ช่วยหาครูให้และจัดระเบียบการทุกอย่างให้ และได้ช่วยแม่จันทร์ตรวจเตรียมการสอนบ้าง และแจกเงินเดือนคนงานให้บ้าง

แม่จันทร์เป็นโรคหัวใจต้องไปอยู่โรงพยาบาลบ่อย ๆ ครั้งหลังนี้เป็นจนเดินไม่ได้อยู่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า มีโรคไทรอยด์ต่ำและโรคประสาทปนด้วย แต่เมื่อมาอยู่บ้านยังมีความดันโลหิตสูงด้วย แต่เราก็ไปหาหมอด้วยกันทุก ๗ วัน จนจากกันไป

แม่จันทร์เป็นคนขยัน ถ้าพอไปโรงเรียนได้ต้องไปทุกวัน ข้าพเจ้าห้ามก็บอกว่าฉันมีงานต้องทำ ฉัน

ไม่ใช่คนอยู่เฉย ๆ ก็เลยเป็นอันว่าห้ามไม่ได้ บางทีก็ช่วยกันเด็ดอนุบาลจนหกล้มเพราะไม่มีแรง

ตามธรรมดาแม่จันทร์จะมีหลานมาเล่นด้วยบ้าง ถ้าเราอยู่ตามลำพังก็มักจะท่องโคลง ฉันท์กาพย์ กลอนต่าง ๆ คนหนึ่งตั้งต้นอีกคนหนึ่งต่อ ซึ่งทำให้เราเพลิดเพลินและมีความสุข เวลาเย็นก็คอยหลานวาณิชจะมาช่วยหาอาหารให้รับประทานทุกวัน บางวันอากาศดีก็นั่งรถไปเที่ยวทานอาหารข้างนอกบ้าง ก่อนจากกันนี้โดยมากแม่จันทร์มักท่องกลอนของท่านอาจารย์พิจิตรจิราภา ซึ่งเราทั้งสองชอบมาก รู้สึกเหมือนกลอนของท่านนั้นออกมาจากใจเราด้วย ซึ่งข้าพเจ้าขออัญเชิญพระนิพนธ์บทนี้มาลงไว้ในที่นี้ด้วยความเคารพรักและอยากให้แพร่หลายอยู่ในหมู่ศิษย์ของท่าน

พระนิพนธ์ของหม่อมเจ้าหญิงพิจิตรจิราภา เทวกุล

สิ่งใดในโลกแม้น เราสุดแสนเสน่หา
ไป่อยากให้คลาดคลา ก็จำต้องนิราศไกล
รู้แล้วว่าธรรมดา ที่เกิดมาย่อมบรรลัย
จักห้ามโศกได้ไฉน ให้หมดสิ้นที่เศร้าหมอง

ผู้นี้ผิวจะเปรียบ　　เทียบกับทาสเราปกครอง
ยอดยิ่งทาสทั้งผอง　　ที่นายปองได้ดังหวัง
เปรียบญาติสายโลหิต　　ก็สนิทกันจริงจัง
เปรียบมิตรคู่ชีวัง　　จะหาไหนให้ได้เหมือน
ยามต้องทำงานหนัก　　สวามิภักดิ์ไม่แชเชือน
มิต้องให้ตักเตือน　　สามารถช่วยให้เบาแรง
ยามทุกข์เจ้าอุตส่าห์　　กล่าวสุภาษิตแสดง
พึงเจ้าเล่าแถลง　　ค่อยคลายเคลื่อนที่ลำเค็ญ
โอ้โอ๋เจ้าเพื่อนยาก　　กรรมวิบากสิ่งใดเป็น
ได้รับทุกข์และขุกเข็ญ　　ยังมิทันจะได้สบาย
อายุก็ยังเยาว์　　มิควรเจ้าจะวอดวาย
เหล่าญาติมิตรสหาย　　คิดถึงเจ้าทุกวันไป
เดชะกุศลช่วย　　อำนวยผลให้สมใจ
นำมิตรบังเกิดใน　　สุขคติโดยเร็วพลัน
ห่างสิ้นความทุกข์ยาก　　และลำบากทุกสิ่งสรรพ์
เกิดไหนได้พบกัน　　ดังข้าคิดนิจนิรันดร์

โรงเรียนจันทร์วิทยาเจริญรุ่งเรืองขึ้นนี้ แม่จันทร์อิ่มใจมาก บอกว่าดีใจที่ได้ช่วยให้หลานป้า และหลานย่าหลายคนได้ตั้งต้นเรียนและจบโรงเรียน จนบางคนก็ได้เข้าทำงานแล้ว แม่จันทร์มีหลานย่าประมาณ ๓๐ คน ด้วยความอุตสาหวิริยะของคุณป้าและคุณย่านี้ ขอให้หลาน ๆ เห็นใจและระลึกถึงพระคุณให้จงหนัก สิ่งใดที่ไม่ถูกใจเราบ้างก็อโหสิให้ ซึ่งธรรมดาปุถุชนย่อมมีอคติบ้างได้ ขอให้หลานทุกคนจงอธิษฐานให้วิญญาณอันเหน็ดเหนื่อยของคุณป้า คุณย่า ได้ไปสู่สุขคติในสัมปรายภพเทอญ.

ม้วน ศังขวณิช

ในสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณเจ้านาย และ ขอบพระคุณ บรรดาท่านที่ให้ความ ช่วยเหลือ เป็นเงิน เป็นของ และกำลังกาย และให้เกียรติมาในงานฌาปนกิจศพ แม่จันทร์จรูญ สุวรรณทัต นี้ ขอกุศลใดๆ ที่อาจารย์ ญาติมิตร และศิษย์ที่ได้บำเพ็ญมา จงเป็นพลวปัจจัย ให้แม่จันทร์จรูญ สุวรรณทัต จงได้ทราบ และได้อนุโมทนา และได้รับความสุข ตามสมควรแก่คติวิสัย ในสัมปรายภพด้วย เทอญ.



ถ่ายเมื่อไปโรงเรียนราชินีเวลาเช้ากับหลาน ๒ คน

แถวยืนจากซ้ายไปขวา

คุณ เชื่อม อจลบุญ คุณ จันทร์จรูญ สุวรรณทัต ม.ร.ว. บุญรับ ปราโมช
คุณ ลำจวน บุนนาค คุณ มาละดี กาญจนาคม

แถวนั่ง

คุณ สมบุญ ชินะโชติ คุณ ปลอบ สุจริตกุล คุณ สุคนธ์ สุจริตกุล

แถวนั่งข้างหน้า

คุณ สุภัทรา สิงหลกะ คุณ อรุณวดี วิเศษกุล คุณ ฉอ้อน อภัยวงศ์
คุณ นารี ชัยนันท์ คุณ กมลลา สุทธิสินธุ์ คุณ เจรียง อากาศวรรธนะ

รูปนี้ถ่ายเมื่อวันเสด็จขึ้นเรือนต้น ที่วังพญาไท เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๕



ปาฐกถา

เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

โดย

อูนุ อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งสหภาพพม่า

ณ ลานอโศก วัดมหาธาตุ พระนคร

วันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๒

ขอแสดงความคารวะแด่พระเถรานุเถระทั้งหลาย โดยมีพระเดชพระคุณอาสภเถรเป็นประธาน และเพื่อนสหธรรมทั้งหลาย ณ บัดนี้ จะได้บรรยายวิปัสสนาธุระถวายแด่พระ-เถระและเพื่อนสหธรรมผู้สนใจในธรรมทั้งหลายได้ทราบ

ก่อนอื่น ข้าพเจ้าขอเรียนถวายพระเถรานุเถระและเพื่อนสหธรรมทั้งหลายโปรดทราบว่า วิปัสสนาธุระนี้เป็นสิ่งที่ล้ำลึกคัมภีรภาพเหลือประมาณ ข้าพเจ้าอยากพูดเป็นภาษาไทยเพื่อให้ถึง จิตใจ ของท่าน ผู้ใคร่ในธรรมทั้งหลายโดยสะดวก หากแต่ว่าข้าพเจ้าไม่สามารถพูดภาษาไทยได้ จึงต้องขอประทานโทษขอถ่ายทอดโดยทางล่าม แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าจะขอตั้งปณิธานไว้ว่า ในโอกาส

ต่อไป หากโอกาสยังเป็นของท่านอยู่ ข้าพเจ้าจะเรียนภาษาไทย เพื่อนำเอาพระพุทธวจนะมาเป็นธรรมบรรณาการในภาษาไทยโดยตรงเลยทีเดียว

สมเด็จพระบรมศาสดา เมื่อตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงตระหนักว่า โลกนี้ย่อมมีทุกข์ทั้งหลายปกคลุมหุ้มห่ออยู่ อาทิเราจะต้องเกิด คือปฏิสนธิกันอยู่ไม่มีสิ้นสุด แล้วจะต้องมีแก่มีเจ็บและมีตาย จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก จะต้องประสบกับสิ่งที่เราเกลียดชังอยู่เป็นนิจทีเดียว อันนี้เป็นสิ่งที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงตระหนัก และก็ได้ทรงพยายามชี้แจงแสดงให้ปวงเวไนยสัตว์ทั้งหลายได้ทราบตลอดมาด้วย

การที่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ประสบทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้ ก็เนื่องมาจากมีเหตุมีปัจจัย เหตุปัจจัยในที่นี้คือ **ตัณหา** ก็ตัณหานี้จำแนกออกเป็น ๓ ประเภทคือ ๑ กามตัณหา ๒ ภวตัณหา ๓ วิภวตัณหา เพราะตัณหาทั้ง ๓ ครอบคลุมหุ้มห่อจิตใจของเวไนยสัตว์ทั้งหลายนี้เอง จึงได้สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้อยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

กามคุณ ที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้

นั้นคือ กามคุณอันเกิดจากทางตา ซึ่งปรารถนาจะได้ดูในสิ่งที่ดีงาม จากทางหู ปรารถนาจะได้ฟังคำสรรเสริญเยินยอ จากทางจมูก ปรารถนาจะได้กลิ่นที่หอม จากทางลิ้น ปรารถนาจะลิ้มรสที่โอชา จากทางกาย ปรารถนาต้องการสัมผัสกับสิ่งที่นุ่มนิ่ม สิ่งเหล่านี้แหละที่มันครอบงำแล้วสร้างความทุกข์ให้แก่ปวงเวไนยสัตว์ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **กามตัณหา**

ภวตัณหานั้น ก็เนื่องมาจากปวงเวไนยสัตว์ทั้งหลายปรารถนาสิ่งที่ดีที่งามกันเป็นอาจิณ แม้แต่จะเกิดก็อยากจะเกิดในเทวโลกพรหมโลก ไม่อยากจะไปเกิดในภพที่ไม่ดี ความปรารถนาในภพที่ดีนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **ภวตัณหา**

วิภวตัณหานั้น ในปัจจุบันนี้ มีจำนวนมากหลายที่เวไนยสัตว์กำลังฝักใฝ่สนใจในทางที่ผิด โดยเข้าใจเสียว่า เราปล้นปล้อนโกหกหลอกลวงฉ้อโกงเขามาแล้ว ตายไปก็ไม่มีอะไรที่จะเป็นเวรเป็นกรรมติดตามสนอง กินเหล้าเมายาเป็นการละเมิดสิกขาบทที่ต้องห้ามว่าด้วยสุราเมรัยก็ถือว่าไม่มีความหมายอะไร ตายไปแล้วก็ไม่รู้ ไม่มีภพ

ไม่มีชาติอีก เพราะสำคัญผิดเช่นนี้ เมื่อมีชีวิตอยู่จึงโกงกินกันโดยไม่คำนึงถึง บาปกรรม อันจะติดตามมา ภายหลัง การโกงกินกันนี้แหละ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า **วิภวตัณหา**

สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสว่า ตราบใดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ยังหมกมุ่นหลงไหลอยู่ด้วยอำนาจตัณหาดังที่ได้กล่าวมา คือกามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหานี้แล้วไซร้ เวไนยสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจะต้องเผชิญกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส ทุกข์เพราะจะต้องปฏิสนธิเกิดอีกร่ำไป จะต้องเผชิญกับความทุกข์ที่ต้องเจ็บป่วย จะต้องเผชิญกับความทุกข์คือชรา จะต้องเผชิญกับความทุกข์คือตาย จะต้องเผชิญกับความทุกข์เพราะประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก จะต้องเผชิญกับความทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก สมเด็จพระบรมศาสดาทรงเทศนาอย่างสั้นที่สุดว่า เมื่อใดเวไนยสัตว์ทั้งหลายตัดตัณหาให้ขาดสูญเสียได้ ไม่มีมูลรากเหลือไว้อีกแล้ว เมื่อนั้นจะต้องได้บรรลุถึงนิพพานแน่นอนทีเดียว นี่เป็นพระพุทธวจนะที่คัดค้านไม่ได้

คราวนี้มีปัญหาอยู่ว่า เราจะทำอย่างไรจึงจะปราบตัณหาอันนี้ให้สิ้นสูญไปได้ นี่คือเป็นปัญหาเกิดขึ้นแล้ว วันนี้เรามาร่วมกันค้นหากรรมวิธีที่จะตัดตัณหานั้นให้สิ้นสูญไป ว่ามันจะสิ้นสูญไปได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาที่ข้าพเจ้าจะได้แสดงคำตอบต่อไป

บุคคลผู้ที่ ปรารถนา จะปราบ ตัณหาให้ สิ้นสูญไปนั้นจะต้องกระทำตนให้สมบูรณ์ด้วย **ศีล** ก่อน ก็การที่จะบรรยายเรื่องศีลในท่ามกลางพุทธศาสนิกชนนั้น ย่อมไม่เป็นสิ่งที่ยากเย็นอะไร เพราะทุกท่านย่อมจะมีเบ็ญจศีลคือศีล ๕ นั้น เรียกว่าศีล หรือมีศีล ๘ คืออุโบสถศีลนั้น ก็เป็นศีลเหมือนกัน หรือมีศีล ๑๐ คือทศศีลนั้น ก็เป็นศีลเหมือนกัน พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายมีสิกขาบท ๒๒๗ ข้อที่จะต้องรักษาปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้ก็เรียกว่าศีล ศีลนี้แหละที่เราจะต้องวางเป็นพื้นฐานในเบื้องต้น ท่านทั้งหลายสมบูรณ์ด้วยศีลคือมีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว ก็จะต้องพยายามทำจิตให้สงบ ระวังมิให้มันลอดไหลไปในอารมณ์อื่นได้นี้เรียกว่า **สมาธิ** เราจะต้องทำตัวของเราให้ได้สมาธิบนพื้นฐานคือศีล ถ้าหากว่าศีลที่เป็นพื้นฐานไม่มั่นคงสมาธิ

ก็ย่อมไม่ทรงอยู่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าจะให้สมาธิตั้งมั่นได้ที่ เราก็จะต้องทำพื้นฐานคือศีลให้มั่นคง เมื่อมีสมาธิตั้งมั่นได้ที่แล้ว จากสมาธินี้แหละเราจะต้องขวนขวายให้ได้มาซึ่ง **มรรคผล** มรรคผลในที่นี้คืออะไร ข้าพเจ้าจะได้อธิบายต่อไป

เมื่อท่านทั้งหลายสามารถวางพื้นฐานคือศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตามที่เสร็จแล้ว เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิต่อไป สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงประทานแนวทางไว้ถึง ๔๐ ประการ แนวทาง ๔๐ ประการนั้น เรียกว่า **สมถภาวนา** สมถภาวนา ๔๐ ประการ ที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ประทานให้แก่พุทธบริษัททั้งหลายนี้ ถ้าหากว่าข้าพเจ้าจะยกมาบรรยายในที่นี้แล้ว เวลาอันจำกัดนี้ย่อมไม่พอเพียง

เมื่อสองปีที่ผ่านมานี้ ข้าพเจ้าได้อุปสมบทในพระพุทธศาสนาเป็นเวลา ๖ เดือน ในระหว่างที่ข้าพเจ้าดำรงเพศเป็นภิกษุอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้ศึกษาปฏิบัติศีล, สมาธิ, และปัญญาจนเป็นที่พอใจแล้ว ได้แต่งหนังสืออันว่าด้วยศีล, สมาธิ, และปัญญานั้น แล้วได้ตีพิมพ์เป็น

หนังสือถึง ๒ เล่มสมุด สมถภาวนา ๔๐ ประการมีอยู่ในหนังสือนั้นด้วย หนังสือทั้ง ๒ เล่มนั้นข้าพเจ้าได้ถวายกับพระเดชพระคุณอาสภเถรไว้แล้ว ซึ่งพระเดชพระคุณท่านรับปากคำไว้แล้วว่า จะพยายามให้นายวิชิต มณไทยวงศ์เป็นคนแปล แล้วจะพิมพ์เผยแผ่แก่มวลพุทธบริษัทในภายหลัง

ลำดับนี้ ข้าพเจ้าจะได้บรรยายถึงกรรมวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งมรรคผลตามที่ข้าพเจ้าได้ตั้งปัญหาไว้แต่แรกต่อไป วิธีการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นจากสมาธิธรรมนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้ ๔ ประการ ได้แก่ มหาสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ คือหลักใหญ่ที่ได้ทรงประทานไว้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น หมายถึงการคอย

สังเกตการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของกาย นับแต่ศีรษะถึงปลายเท้าว่า การเคลื่อนไหวอย่างไร ทรงอยู่อย่างไร การที่กำหนดรู้ซึ่งความเคลื่อนไหวและความทรงอยู่เหล่านั้นเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเคลื่อนไหวทางกายนับแต่ศีรษะถึงปลายเท้าในที่นี้ หมายถึงว่า เราตั้งศีรษะตรงหรือเอียงทางซ้ายหรือเอียงทางขวา หรือจะยกมือซ้ายหรือจะยกมือขวา หรือจะก้าวหรือจะย่างหรือจะนั่งหรือจะเดิน หรือนอน เวลาเดิน เราเดินด้วยเท้าซ้ายหรือเดินด้วยเท้าขวา ทั้งนี้เราต้องมีสติคอยตามกำหนดมิให้ขาดระยะจากกันไปได้ ถ้าหากเรากำหนดโดยมิให้ขาดระยะจากกันในอิริยาบถทั้งหลาย ตามที่ได้กล่าวมานี้เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** จำแนกได้ ๒ ประการด้วยกันคือ เวทนา อันเกิดจากทางจิต ๑ เวทนาอันเกิดจากทางกาย ๑

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เมื่อเราได้พบกับผู้ที่เรารู้จักคุ้นเคยแล้วก็มีจิตโสมนัส อันนั้นก็เป็นเวทนาอันหนึ่งเรียกว่า สุขเวทนา ที่นี้ถ้าหากเราไปพบกับคนที่เราไม่ปรารถนาไม่อยากจะพบ เมื่อพบเข้าจิตใจก็ไม่สบาย

นี้ก็เป็นเวทนาอีกอันหนึ่งเรียกว่า ทุกขเวทนา หรือว่าเราไปพบกับบุคคลซึ่งเดิมเราไม่เคยรู้จักกับเขามาก่อน เราก็ไม่มีความรู้สึกชื่นชมยินดีหรือไม่มีความโศกเศร้าโทมนัสกับคนที่ได้พบนั้น เราวางเฉย นี้เป็นเวทนาอีกอันหนึ่งเรียกว่า อุเบกขาเวทนา ทั้งหมดนี้เรียกว่าเวทนาเกิดจากทางจิต

เมื่อได้ทราบเวทนาทางจิตแล้ว จะได้อธิบายให้ทราบเวทนาอันเกิดจากทางกายต่อไป ขณะท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี้ ท่านจะสึกปวด รู้สึกเมื่อย รู้สึกขัด รู้สึกคัน สิ่งเหล่านี้แหละ รู้ถ้าท่านพิจารณาให้ดีๆ แล้ว ท่านจะรู้ว่ามันเป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์ชนิดหนึ่ง ความรู้สึกอันนี้เรียกว่าทุกขเวทนาที่เกิดจากทางกาย กิริยาของทางใจก็ดีหรือทางกายก็ดี ซึ่งได้เกิดขึ้นมานี้ ถ้าหากว่าเราได้พยายามใช้สติกำหนดรู้ซึ่งกิริยาทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นนั้น โดยมิให้ขาดระยะแล้ว การที่กำหนดนั้นเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** ขณะที่เราทำไม่ว่าเราจะทำการสิ่งใด ในจิตนั้นย่อมมีอารมณ์เข้ามาแซกเราจะต้องรู้ ถ้าหากว่าเรามีความโกรธขึ้นมา เราจะต้อง

รู้ซึ่งจิตโกรธนั้น หรือถ้าหากว่า เราได้อารมณ์ที่ชอบขึ้นมาในจิต เราก็รู้ซึ่งจิตชอบนั้น หรือจิตของเราแลบไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ เราก็รู้จิตที่แลบไหลนั้น เมื่อจิตนิ่งอยู่ไม่ไหวติง เราก็รู้ซึ่งอาการไม่ไหวติงของจิต อาการทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ ท่านทั้งหลายอาจสามารถจะกำหนดติดต่อกันไปโดยมิให้ขาดระยะ การกำหนดนั้นเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น** เป็นเรื่องที่กว้างใหญ่ไพศาล เหลือความสามารถที่ปวงพุทธศาสนิกจะเข้าใจได้อย่างซาบซึ้งทั่วถึง เพราะฉะนั้นในที่นี้จะได้ประมวลข้อความโดยย่อ พอให้เป็นที่เข้าใจกันต่อไป

วิธีที่จะจำอย่างง่าย ๆ ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลายคงจะปรารถนาที่จะพ้นจากความทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้จะต้องพยายามไปเจริญวิปัสสนา เมื่อไปเจริญวิปัสสนาแล้วก็จะต้องอาศัยสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ นี้เป็นบาท เมื่ออาศัยสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เป็นบาทแล้ว ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ขณะที่กำหนดอยู่นี้ จิตตามสันดานที่เคยชิน มันย่อมจะแลบไปเสพอารมณ์ที่ไม่ใช่อารมณ์ที่กำหนดอยู่ เมื่อจิตแลบไปเสพอารมณ์ที่ไม่ใช่อารมณ์ ที่ตนกำหนดอยู่แล้ว

กำหนดให้รู้ว่า การแลบไปนั้นตามสันดานที่เราเคยชิน แล้วให้กลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดให้ เมื่อจิตกลับมาแล้วพยายามคุมจิตนั้นไว้ เมื่อเราทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าแล้ว จิตนั้นก็จะสงบซบอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดให้

ลำดับนี้ จะได้เริ่มอธิบายถึงการปฏิบัติอย่างทันตาเห็นที่เรียกว่า โตแล้วเรียนลัด ปัญหาอันยิ่งใหญ่ขั้นแรกนี้คือ เมื่อพุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ทราบถึงความทุกข์ยากลำบากทั้งหลาย ที่เราต้องเกิดต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ต้องเสวยกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่พึงปรารถนา เราเสียน้ำตาเสียสมอง อะไร ๆ เหล่านี้ เมื่อเราต้องการที่จะหลีกให้พ้นแล้ว เราก็ต้องเจริญวิปัสสนาเมื่อท่านเจริญวิปัสสนานั้น ท่านจะมาเจริญเอาเองอย่างง่ายดายนั้นไม่ได้ เราจะต้องมีผู้ประสิทธิ์ประศาธน์แนวให้เรา หาผู้ชำนาญในการที่จะประศาธน์สร้างอุบายวิธีที่จะทำจิตให้สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว

มีพุทธประวัติตอนหนึ่งว่า การที่พุทธศาสนิกทั้งหลายจะพึงรอดพ้นจากเกิดแก่เจ็บตายนั้น จะต้องได้อาจารย์ที่ดีเป็นประการสำคัญ แหละการที่จะได้อาจารย์ที่ดีนี้ย่อมไม่เป็นสิ่งที่หาได้ง่าย ในสมัยที่สมเด็จพระบรม

ศาสดายังทรงพระชนมายุอยู่ พระอานนท์ทูลถามสมเด็จพระบรมศาสดาว่า ถ้าหากว่ามีอาจารย์ดีได้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว มรรคผลที่ปรารถนานั้นย่อมจะสำเร็จได้ครึ่งหนึ่งใช่ไหม พระพุทธเจ้าข้า สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า ดูกรอานนท์ การที่เธอได้อาจารย์ดีนั้น มิใช่เธอจะสำเร็จเพียงครึ่งเดียว เธอย่อมจะได้สำเร็จหมดทุกอย่าง ข้อยืนยันในปัญหานี้ก็คือ ปวงสัตว์ทั้งหลายได้มาพบตถาคตแล้ว การที่ได้พบตถาคตนี่เองจึงได้มรรคได้ผลสำเร็จหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นอานนท์เอ๋ยแล้วการที่ได้ตถาคตจงอย่าถือว่า ถ้ามีครูดีแล้วย่อมสำเร็จเพียงครึ่งหนึ่งเลย ที่แท้นั้น ถ้ามีครูดีแล้วความสำเร็จทุกอย่างนั้นย่อมเป็นกำไรของเราอย่างไม่มีปัญหา

แต่อย่างไรก็ดี เมื่อได้อาจารย์ดีแล้วท่านทั้งหลายจงอย่าได้หลงภูมิใจว่า ฉันได้อาจารย์ดีแล้วฉันย่อมจะได้มรรคได้ผลเอง อย่าได้เข้าใจเช่นนั้น เมื่อพบอาจารย์ดีแล้ว จงเข้าไปหาท่านพร้อมกับสมาทานอุโบสถศีล พยายามรักษาอุโบสถศีลนั้นให้มั่นคง เสมือนตนได้นุ่งห่มอาภรณ์ เมื่อพยายามรักษาอุโบสถศีลให้มั่นคงเสมือนอาภรณ์ที่พันกายแล้ว จงพยายามปราบปรามจิตที่เคย



แลบไหลไปยังสารทิศต่าง ๆ ให้มาตั้งอยู่ในทิศอันเดียว ซึ่งเรียกว่าสมาธิต่อไป

การที่ข้าพเจ้าได้ชักชวนให้ผู้ใคร่ในธรรมทั้งหลาย ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น ก็เนื่องจากว่าจิตนั้นอุปมาเหมือนหนึ่งลูกโค ธรรมดาของลูกโคนั้น ย่อมจะไม่มีการอยู่นิ่ง จะวิ่งไปวิ่งมา ทำลายสิ่งโน้นทำลายสิ่งนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ฉันใด จิตของเราเมื่อแลบเตลิดไปติดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดแล้ว ก็จะเพลิดเพลินอยู่ในอารมณ์นั้น จะไม่กลับมายังแหล่งเดิม เพราะฉะนั้น เราจะต้องพยายามรักษาจิตอันเป็นเสมือนลูกโคนี้ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

เมื่อเราได้ทราบถึงธรรมชาติของลูกโค ที่ย่อมปรารถนาจะเตลิดเปิดหนีไปแล้วไซร้ เราก็ต้องพยายามจับลูกโคนั้นผูกมัดไว้กับเสา มิให้มันไปสร้างความเดือดร้อนหรือทำลายสิ่งของทั้งหลาย ฉันใดจิตของเราซึ่งแลบลอดเตลิดหนีไปเพลิดเพลินในอารมณ์ต่าง ๆ นั้น เราก็จะต้องนำมันมาผูกมัดไว้กับเสาเช่นกัน เสาที่จะนำจิตไปผูกมัดไว้นั้นคืออะไร ที่นี้เราจะค้นหาเสาสำหรับผูกจิตในกายของเรานี้เองแหละ เมื่อเราค้นหาแล้ว ประการ

แรก เราจะพบที่ **ปลายจมูก** หรือที่ **ริมฝีปากบน** ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนซึ่งเราจะผูกมัดจิตไว้ได้นั้น ก็เนื่องมาจากว่าขณะที่เราสูดลมหายใจเข้าไป ลมหายใจที่เราสูดเข้าไปนั้น ย่อมจะกระทบกับปลายจมูก หรือเมื่อเราระบายลมหายใจออก มันก็จะผ่านไปกระทบริมฝีปากบนของเรา นี่แหละเป็นเสาที่จะต้องผูกมัดจิตไว้

เมื่อเราได้รู้หลักสำหรับผูกมัดจิตของเราแล้ว ขณะที่เรานั่งกำหนดจิตของเราอยู่นั้น ในเมื่อเราหายใจเข้าไป ลมที่เราสูดเข้าไปย่อมจะต้องมากระทบปลายจมูก เราก็กำหนดรู้การกระทบของลมหายใจเข้านั้น หรือเมื่อเราระบายลมออก ลมก็จะกระทบริมฝีปากบน ก็กำหนดรู้การกระทบของลมหายใจออกนั้น เราจะต้องพยายามกำหนดรู้โดยมิให้การกำหนดรู้ของเราขาดระยะจากกัน ต้องกำหนดให้ติดต่อเนื่องกันไป

กรรมวิธีแห่งการกำหนดลมหายใจออกเข้าตามที่ได้กล่าวมานี้ เมื่อพิสูจน์ให้เห็นจริงกันแล้ว ไม่น้อยกว่าร้อยละเจ็ดสิบหรือแปดสิบคน ที่มิอาจสามารถจะผูกมัดจิตให้นิ่งแน่อยู่ได้ เพราะจิตย่อมเตลิดหนีไปไวเกินกว่าที่เราจะตามจับมันได้ นี่เป็นข้อที่ประสบมาในการปฏิบัติ

จากเหตุที่ได้พิสูจน์ความจริงว่า ร้อยละเจ็ดสิบหรือแปดสิบคน ผู้ปฏิบัติมิอาจสามารถจะกำหนดผูกมัดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนได้ สร้างความยากลำบากให้แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก ดังนั้น พระคุณเจ้ามหาสีสยาดอ โสภณเถร แห่งวัดสาสนายิสสา นครย่างกุ้ง พระอาจารย์ของข้าพเจ้า จึงเลือกเฟ้นหาที่ผูกมัดจิตขึ้นใหม่ โดยเลื่อนจากปลายจมูกหรือริมฝีปากบนลงมาที่ **ท้อง** คือในขณะที่สูดลมหายใจเข้าไปนั้น เราจะรู้สึกว่าท้องของเรานี้มันพองออก แล้วก็กำหนดการพองนั้นว่า **พองหนอ** เมื่อเราสูดลมหายใจเข้าไปแล้วเราจะอั้นเอาไว้ไม่ได้เลย เราจะต้องระบายลมนั้นออก พอเราระบายลมหายใจออก ท้องของเราก็จะแฟบยุบลงไป พอท้องยุบลงเราก็กำหนดว่า **ยุบหนอ** เมื่อเราได้กำหนด **พองหนอ** ขณะที่เราสูดลมหายใจเข้า **ยุบหนอ** ขณะที่เราระบายลมหายใจออก คราวนี้ย่อมสร้างความสะดวกให้แก่ปวงสาธุชนผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก นั่นคือกรรมวิธีที่ริเริ่มขึ้นใหม่ ของท่านอาจารย์พระคุณมหาสีสยาดอ ซึ่งใช้สั่งสอนอยู่ในปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าเองก็ได้อาศัยกรรมวิธีอย่างใหม่นี้เช่นกัน

ก็แหละการกำหนดนี้ ไม่ใช่ว่าเราจะต้องเปล่งวาจาออกมาขณะที่เราสูดลมหายใจเข้าไปว่า พองหนอ หรือระบายลมหายใจออกมาว่า ยุบหนอ เราไม่ต้องเปล่งวาจาใด ๆ เรากำหนดในใจของเราให้รู้อาการพองของสูนย์ท้องขณะที่ลมหายใจเข้า และให้รู้อาการยุบในเมื่อเราระบายลมหายใจออก

การปฏิบัติตามกรรมวิธีของท่านมหาสีสยาดอ ที่ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกที่ท้องว่า พองหนอ ยุบหนอนี้ ส่วนมากฆราวาสผู้ครองเรือนทั้งหลายซึ่งปรารถนาใคร่จะพ้นทุกข์ พากันมอบปัญหาครอบครัวไว้กับแม่บ้านแล้ว ตนเองก็ไปปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักปฏิบัติ ก็แหละขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น บางทีจิตอาจเลยกลับไปบ้าน โดยนึกไปว่าแม่เขาจะดำเนินงานได้ไหมหนอ บางคนอยากจะรับประทานอาหารดี ๆ เช่นเนื้อทอด ครั้นไปปฏิบัติไม่ค่อยได้รับประทานอาหารดี ๆ จึงนึกขึ้นมาในขณะที่กำหนดอยู่นั้นว่า เอ แม่เขาจะเอาเนื้อทอดที่สั่งไว้มาให้รับประทานไหมหนอ จิตก็แลบไปเลย บางทีก็นึกว่า ไอ้เจ้า

นั่นเขาเอาสินค้ามาส่งแล้วหรือยัง เราบอกกับแม่เขาไว้หรือเปล่าหนอ นี่จิตมันจะแลบไปอย่างนี้

เรื่องนี้ไม่ต้องไปบอกกับใครอื่นหรอก บอกกับตัวของเราเอง และเราก็สารภาพกับตัวเราเองว่า เรานี่ยังไม่สามารถบังคับจิตของเราได้ นับประสาอะไรจะไปบังคับคนอื่นเขา ทีนี้เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราแลบไปบ่อย ๆ อย่างนี้ ต้องตามกำหนดทีเดียว คือถ้าจิตเตลิดไปก็กำหนดว่าเตลิดหนอ ๆ พอเรารู้แล้วจิตก็ไม่เตลิดไปจะกลับมา พอกลับมาแล้วเราก็กำหนดพองหนอยุบหนอต่อไปตามเดิม ถ้ามันเตลิดไปอีกก็ตามกำหนดอีก ต้องตามกำหนดอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป ครั้นตามกำหนดอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ แล้ว จิตนั้นย่อมจะห่างจากการเตลิดไปไม่เตลิดไปบ่อย ๆ อีกแล้ว ตามปกติ จิตของเราไม่รู้ว่ามันเตลิดไปกี่ครั้งต่อกี่ครั้งในหนึ่งวินาที

บางขณะที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าหากว่าไม่มีอาการดังกล่าว ก็อาจจะมีภาพของคนรักของเราหรือภาพคนชอบพอกันกับเราปรากฏขึ้นมา เมื่อปรากฏขึ้นมาเช่นนั้นแล้วเราก็ต้องกำหนดทันที เพราะว่าภาพที่ปรากฏขึ้นมานั้น

เราก็ยินดี พอยินดีก็ให้กำหนดว่า ยินดีหนอ ๆ เมื่อกำหนดดังนั้นความยินก็จะหายไป ครั้นความยินดีหายไปแล้ว ก็กำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไปตามเดิม หรือบางขณะเราอาจจะพบกับ ภาพคนที่เราไม่ปรารถนาเลย เมื่อเราพบกับภาพคนที่เราไม่ปรารถนา เราจะมีจิตขุ่นมัว อาจจะมีโทสจริตขึ้นมา พอจิตเราขุ่นมัวก็ให้กำหนดว่าขุ่นมัวหนอ ๆ ประเดี๋ยวความขุ่นมัวนั้นก็จะหายไป พอหายไปแล้วก็กลับมากำหนดพองหนอ—ยุบหนออีกต่อไป

ขณะที่กำหนดอยู่นั้น บางทีท่านจะรู้สึกมีอาการคันเกิดขึ้น ตามปกติวิสัยนั้น เมื่อมีอาการคันเกิดขึ้น พอรู้สึกคัน ท่านก็จะเกายิก ๆ ลงไปทันทีโดยไม่รู้สึกอะไรเลย แต่ว่าเวลาปฏิบัติ ท่านจะเกาอย่างนั้นไม่ได้ ท่านจะต้องทำตัวของท่านเหมือนคนที่เจ็บหนักซึ่งมีอาการทรุดจะเข้าขั้นตรีฑูตฉะนั้น เวลารู้สึกคันในขณะกำหนดอยู่นั้น เราก็กำหนดอาการคันนั้นว่า คันหนอ ๆ บางทีอาการคันมันอาจจะหายไป แต่บางทีมันก็ไม่หาย ถ้าไม่หาย เราก็อยากจะเกา ก็อย่าเอื้อมมือไปเกาทันที เมื่อยกมือเราก็กำหนดว่า ยกมือหนอ ๆ เมื่อเหยียดมือออกไปก็

กำหนดว่าเหยียดมือหนอ ๆ เมื่อวางมือลงไปตรงที่คัน ก็กำหนดว่า วางมือหนอ ๆ แล้วจึงค่อยเกาพร้อมกับกำหนดว่า เกาหนอ ๆ เมื่อหายคันแล้วก็ยกมือกลับ เวลายกมือกลับก็กำหนดว่า ยกมือหนอ ๆ เวลาหดมือเข้ามาในอาการเดิมก็กำหนดว่า คู้หนอ ๆ เมื่อวางมือลงก็กำหนดว่า วางหนอ ๆ บางทีอาการคันมันอาจจะโผล่ขึ้นมาอีก เราก็ทำอีกเหมือนอย่างนั้นจนกระทั่งมันไม่โผล่ขึ้นมา พอมันโผล่ขึ้นมาแล้ว จึงกลับไปกำหนดพองหนอ—ยุบหนอ ต่อไปตามเดิม

อาการทั้งหลายดังที่ได้บรรยายมานี้ ฟังดูแล้วมันน่าขำเหลือเกิน มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้เลย อย่าว่าแต่ที่ในประเทศไทยนี้เลยจะนึกขำ แม้แต่ที่ในประเทศพม่าก็นึกขำกันเหมือนกัน แต่เมื่อพอรู้ความซึ้งของอาการที่ต้องปฏิบัติกันเช่นนี้แล้ว เราก็จะได้เห็นผลขึ้นมาทันที ไม่ใช่ว่าการที่เราทำนี้ เราทำไปเพื่อให้มันเกิดความสุขกายสบายใจ หรืออะไรทำนองนั้น ไม่ใช่ทำเพื่อเหตุของเรา แหละเหตุอันนี้ข้าพเจ้าจะได้อธิบายให้ฟังต่อไป

ในการปฏิบัตินี้ นอกจากได้กล่าวถึงประเภทของบุคคลบางจำพวกมาแล้ว ก็ยังอาจจะมีบุคคลบางจำพวกอยู่อีก เช่นอย่างพวกพ่อค้าพานิช ย่อมจะคิดถึงเรื่องกิจการค้าของตน หรือถ้าเป็นข้าราชการก็จะนึกถึงงานการในหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หรือว่าเป็นเสมียนพนักงานใด ๆ งานในหน้าที่ซึ่งมีอยู่เป็นประจำ ก็ย่อมจะต้องคิดถึงงานนั้น ๆ เป็นธรรมดา ทีนี้ถ้าหากว่าจิตแลบออกไปจากอารมณ์กรรมฐาน ไปคิดในอารมณ์แต่ละอารมณ์แต่ละบุคคลแต่ละส่วนแล้ว ก็จงพยายามกำหนดจิตนั้นในอารมณ์นั้น ๆ ให้จิตกลับมาอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานตามเดิม แล้วก็กำหนดพองหนอ-ยุบหนอให้เป็นปกติต่อไป

ตามปกติ ท่านทั้งหลายเมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น บางคนจะคิดว่า งานทั้งหลายที่เราปฏิบัตินี้มันแสนที่จะง่าย นึกว่าชั่วคู่ชั่วเหยียดก็จะได้ซึ่งผลที่ประสงค์มา แล้วก็พยายามปฏิบัติไป บางคนทำไปได้สัก ๓—๔ วัน ต้องตามกำหนดจิตที่แลบไปนั้นเสียจนเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย เลยเกิดท้อแท้ใจ นึกไปว่าจะทำไปไหวไหมหนอ อะไรทำนองนี้ ถ้าหากว่าเกิดท้อแท้ใจ

ดังนี้ ก็ให้กำหนดว่า ท้อแท้ใจหนอ ๆ พอจิตท้อแท้หายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนออีก หรือบางทีจิตของเราไม่ท้อแท้ แต่คิดไปว่า เออ พระคุณเจ้าองค์นี้บอกอย่างนี้ อีกพระคุณเจ้าองค์นั้นบอกอย่างนั้น ตำราอันไหนมันจะถูกหนอ เมื่อเกิดนึกมาขัดแย้งกันเช่นนี้ ก็จงกำหนดว่า ขัดแย้งกันหนอ ๆ พอหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอตามเดิม สิ่งเหล่านี้ย่อมอาจเกิดได้ตามปกติวิสัย

บางคน เพราะมีศรัทธาอันแรงกล้าปฏิบัติชั่วระยะ ๓-๔ วัน จิตก็สงบ จึงดีใจว่า โอ เราสงบแล้ว ๆ เช่นนี้ก็อย่าปล่อยไป จิตที่สงบนั้นก็ต้องกำหนดเหมือนกัน เมื่อกำหนดแล้วมันก็จะหายไป เมื่อมันหายไป เราก็กลับมาพองหนอ-ยุบหนอตามเดิม

บางคน เมื่อจิตสงบแล้ว แทนที่จะนิ่งเอาไว้แต่ไม่นิ่ง ผันเตลิดขึ้นไปหามรรคหาผลเลยอย่างนี้ก็มี ถ้าหากว่ามีจิตผันเตลิดไปหามรรคหาผลเช่นนี้ ก็กำหนดจิตด้วยว่า เราผันหามรรคหาผลหนอ ๆ เมื่อกำหนดหนัก ๆ เข้าจิตนั้นก็จะหาย พอหายแล้วก็กลับมากำหนดพองหนอยุบหนออีกต่อไป

การปฏิบัตินี้ ไม่เพียงแต่นั่งปฏิบัติ แม้เดินปฏิบัติก็ได้ เพราะบางท่านขณะนั่งปฏิบัติอยู่นั้น จะรู้สึกมันปวดมันเมื่อย เมื่อมีอาการปวดเมื่อยปรากฏขึ้นมานั้น ก็กำหนดอาการปวดเมื่อยนั้น บางทีเรารู้อาการปวดเมื่อยนั้นแล้ว มันอาจจะหนักขึ้นมา หรือมันอาจจะสลายหายไปเลย มันมีอาการทำนองนี้ด้วย หากว่ามันไม่สลายหายไป ถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถ มันก็ทนอยู่ไม่ได้ เมื่อมันทนอยู่ไม่ได้ เราจะลุกขึ้นเดินตามปกติเลยอย่างนั้นใช้ไม่ได้ เพราะได้กล่าวมาแล้วว่า เราจะต้องทำตนเสมือนหนึ่งผู้ที่มีอาการไข้เพียบหนักชนิดเข้าขั้นตรีฑูต เมื่อจะทำอะไรก็แสนที่จะอึดอัดใจ จะลุกจะนั่งจะขยับจะเขยื้อนอะไรก็แสนจะลำบาก ฉันใด เวลาเราจะลุกขึ้น เราจะต้องรู้ว่าเราจะลุกแล้ว กำหนดว่า ลุกหนอ ๆ พอเหยียดขาออกไป ก็กำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ จนกระทั่งเรายืนตรง พอยืนตรงแล้ว ก็ต้องกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ เวลาเดินก็ต้องกำหนดเหมือนกัน

การกำหนดการเดิน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วถึงวิธีการลุกขึ้น เมื่อเวลาลุกขึ้นเราจะต้องไม่ให้สติขาดจากการ

กำหนดอาการของการลุกขึ้น เมื่อเรายืนเต็มตัวแล้ว **จะ** เดินอย่างสามัญชนคนที่ไม่ปฏิบัตินั้นไม่ได้ เราจะต้องกำหนดรู้ด้วย คือจะต้องกำหนดรู้อาการเดินของเรา อิริยาบถทั้งหลายย่อมมีความปราณีตสุขุมมาก แรกปฏิบัตินั้นย่อมกำหนดไม่ได้ทั้งหมด ดังนั้นท่านจึงได้วางแนวไว้ให้ว่า เมื่อจะเดิน พอเท้าซ้ายเราย่าง ให้กำหนดว่า **ซ้ายย่างหนอ** พอย่างแล้วทีนี้เท้าขวามันจะตาม พอเท้าขวามันตามให้กำหนดเท้าขวาอีกว่า **ขวาย่างหนอ** ซ้ายย่างหนอ–ขวาย่างหนดเอาหยาบ ๆ แค่นี้ก่อน เพราะว่าถ้าเราจะตามกำหนดให้หมด จิตของเราตามไม่ไหว เมื่อตามไม่ไหวเราก็จะต้องล้ม จะล้มหรือไม่ล้มนั้น เราพิจารณา เราปฏิบัติเราจะรู้เองแต่ว่าแรกปฏิบัติต้องเอาแบบนี้กันก่อน

จากการที่ได้กล่าวมาเมื่อสักครู่นี้ เป็นการกำหนดอย่างหยาบ ๆ ว่า ซ้ายย่างหนอ–ขวาย่างหนอ แหละจากการกำหนดซ้ายย่าง, ขวาย่างหนอนั้น สมาธิเริ่มจะวางรากปรากฏเป็นราง ๆ ขึ้นมาแล้ว พอสมาธิปรากฏเป็นราง ๆ ขึ้นมาแล้ว เราก็เขยิบการกำหนดของเราให้ดีขึ้น

อีกนิดหนึ่ง คือขณะที่จะเดินนั้น ตามธรรมดาซ่นจะต้องขึ้นก่อน แต่ว่าตามปกติแล้ว เราจะไม่รู้เลยว่าซ่นเรายกจะรู้แต่ว่าเราเดินไปเท่านั้นเอง ฉะนั้น เรากำหนดขวาย่างหนอ–ซ้ายย่างหนอแล้ว จากการกำหนดซ้ายย่างหนอขวาย่างหนอพอสติแก่ขึ้นมาหน่อย เราจะรู้สึกว่าซ่นยกขึ้น พอเรารู้สึกว่าเรายก ก็กำหนดว่า **ยกหนอ** พอยกซ่นขึ้นแล้ว เราก็จะย่าง เพราะยกไว้เฉย ๆ ไม่ได้ พอย่างก็กำหนดว่า **ย่างหนอ** พอย่างแล้วจะลอยขาไว้ในอากาศไม่ได้ต้องเหยียบลง เมื่อเหยียบลงก็กำหนดว่า **เหยียบหนอ** แม้ขาขวาก็ทำนองเดียวกัน ตามกำหนดว่ายกหนอ–ย่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อเราทำเช่นนี้ไปนาน ๆ จิตของเราก็จะไม่แลบไปทางอื่น แล้วสมาธิของเราก็จะแก่ขึ้นกว่าเดิม ที่เรากำหนดแต่เพียงซ้ายย่างหนอ, ขวาย่างหนอนั้น แล้วมาเพิ่มเป็น ยกหนอ,ย่างหนอ เหยียบหนอ จะเป็นท้าวซ้ายก็ตามหรือท้าวขวาก็ตาม เราย่อมจะตามกำหนด ๓ ระยะต่อ ๑ ก้าว

การที่จะอธิบายถึงวิธีก้าวย่างนี้ ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายอยากจะฟังรายละเอียดแล้วก็ต้องขอเวลาสักวันหนึ่ง

เต็ม ๆ จึงจะพออธิบายให้บริบูรณ์ได้ ดังนั้น ณ ที่นี้ขอให้ท่านผู้ฟังพอใจด้วยการบรรยายเพียงย่อ ๆ พอที่จะจับจุดสำคัญได้เท่านั้นก่อน ส่วนรายละเอียดนั้น จงคอยติดตามจากพระเดชพระคุณอาสภเถรอีกทีหนึ่งก็แล้วกัน

การที่เราตามกำหนดอยู่นี้ ไม่ว่าจะกำหนดความเคลื่อนไหวของกายในลักษณะใด ๆ ก็ตาม การกำหนดนี้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็แหละในขณะที่เรากำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่นั้น เพื่อให้รู้ถึงอาการความเป็นไปต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งย่อมจะมีอาการคัน มีอาการปวด เมื่อย เจ็บ และเป็นเหน็บอะไรทำนองนี้ ปรากฏเกิดขึ้นมา การตามกำหนดถึงอาการที่ปรากฏนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็แหละในขณะที่กำหนดอยู่นั้น นอกจากเราจะรู้อาการทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ ในขณะนั้น จิตของเราอาจจะกระทบกับอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ที่ร้าย หรืออารมณ์ที่ไม่ดีไม่ร้ายเป็นธรรมดา อาการของจิตเหล่านั้นทั้งหมด ก็ต้องตามกำหนดเช่นกัน การกำหนดจิตเช่นนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น เราไม่อาจ

สามารถที่จะบังคับความคิดนึก หรือวาดมโนภาพที่เป็นในสภาพการต่าง ๆ ได้ การที่เรานึกคิดวาดมโนภาพไปนั้นเรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อาจจะมีปัญหาตามมาแก่ท่านผู้ฟังว่า ดีละ ตามที่ท่านแนะนำนี้ เรามีความปรารถนาอยากจะปฏิบัติตาม แต่เวลาที่จะต้องใช้ปฏิบัตินั้น จะต้องใช้มากน้อยแค่ไหน อันนี้แหละเป็นปัญหาที่ท่านทั้งหลายอาจใคร่จะทราบ เพราะทุกท่านไม่ปรารถนาเลยที่จะทำงานให้เนิบนาบเนิ่นนาน ต้องการให้สำเร็จอย่างฉับพลันทันที ก็ที่จะให้สำเร็จฉับพลันทันทีนี้ จะต้องใช้เวลาสักเท่าไร ถ้าจะเกิดปัญหาขึ้นมาดังนี้ ปัญหานี้ย่อมจะหาคำตอบได้ เมื่อท่านมีจิตปรารถนาใคร่จะปฏิบัติเกิดขึ้นแล้ว ก็จงไปหากัมมัฏฐานาจารย์ขอกรรมฐานจากท่าน แล้วเริ่มนับแต่วินาทีที่ท่านได้รับกรรมฐานจากกัมมัฏฐานาจารย์ไปแล้ว ลงมือบำเพ็ญเพียรปฏิบัติกรรมฐานนั้นไป จนกระทั่งมรรคผลเกิดมารับท่าน ระยะเวลานั้นแหละคือเวลาของท่านที่จะใช้ปฏิบัติ

การกำหนดเวลาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านพุทธศาสนิกในประเทศไทยนี้ ข้าพเจ้าไม่ทราบว่า กัม-

มัฏฐานาจารย์ให้เวลาแก่ท่านอย่างไร แต่สำหรับที่ประเทศพม่านั้น ตามกรรมวิธีของพระคุณเจ้ามหาสี-สยาดอ ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะต้องตื่นตีสาม พอตื่นหมดแล้ว สำหรับพระภิกษุกับอุบาสกจะต้องเข้าไปกำหนดในอุโบสถ สำหรับอุบาสิกาจะต้องไปกำหนดที่ศาลาการเปรียญ การกำหนดนี้ พอถึงเวลารับประทานอาหาร หรือเวลาอาบน้ำ ก็ไปรับประทานอาหารและไปอาบน้ำกัน แต่ว่า การรับประทานก็ดี การอาบน้ำก็ดี ไม่ใช่จะไปรับประทานเฉย ๆ หรืออาบน้ำเฉย ๆ ต้องกำหนดกรรมฐานไปด้วย แม้แต่จะไปถ่ายปัสสาวะหรือจะไปถ่ายอุจจาระ ไม่ใช่ว่าพอไปถึงที่แล้วเราก็เบ่งพลวด ๆ เลยเช่นนั้นไม่ได้ พอเริ่มมีลมเคลื่อน เราก็ต้องกำหนดอาการลมเคลื่อน พอมันหลุดออกก็กำหนดว่า หลุดหนอๆ อะไรทำนองนี้ ต้องตามกำหนดให้หมด ทั้งนี้ตลอดเวลากลางวัน ครั้นเวลากลางคืน ต้องพยายามกำหนดไปถึง ๕ ทุ่ม (๒๓.๐๐ น.) แล้วจึงเข้านอน พอได้เวลา ๙ ทุ่ม (๓.๐๐ น.) ก็ตื่น แล้วกำหนดต่อไปจนสว่าง

ในประเทศพม่านั้น มีโยคาวจรจำนวนมากหลาย ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อข้าพเจ้าพบโยคาวจรเหล่านั้น ได้ถามว่า ท่านปฏิบัติวิปัสสนาหรือเปล่า ตอบว่า ปฏิบัติ ถามว่า ได้มรรคได้ผลไหม เขาบอกว่า ไม่ได้ แต่ที่แท้แล้ว ถ้าหากว่าเราทำจริงเราต้องได้ เพราะว่าสมเด็จพระบรมศาสดาตรัสนั้น ไม่เคยโกหกใครเลย แต่เราทำกันโดยทำผิดหลัก เราทำจริง แต่เราทำไม่ถึงจุด ที่ว่าไม่ถึงจุดนั้น ไม่ถึงอย่างไร ในประเทศพม่านั้น โดยมากเขาชอบกำหนดกันวันหนึ่งแบ่งเป็น ๓ เวลา เขาไม่ถือเอาตั้งแต่เช้า ๓.๐๐ น. จนถึงกลางคืน ๒๓.๐๐ น. คือ ๕ ทุ่ม เขาไม่ปฏิบัติแบบนั้น เขาปฏิบัติแบบไหน เขาตั้งกติกาไว้ ตั้งแต่ ๗.๐๐ น. ถึง ๘.๐๐ น. กำหนดเสียระยะหนึ่ง ภาคบ่ายตั้งแต่บ่าย ๒ โมงถึงบ่าย ๓ โมง กำหนดระยะหนึ่ง และตั้งแต่ ๒ ทุ่ม ถึง ๓ ทุ่ม กำหนดอีกระยะหนึ่ง แล้วจึงเข้านอน ตอนเช้าพอรับประทานอาหารเสร็จแล้ว เขาก็ไปอ่านหนังสือพิมพ์ หรือมิเช่นนั้นก็ไปคุยกันถึงเรื่องมโนสาเร่อะไรต่าง ๆ นานา มัวไปคุยกันเสีย หรือไม่อย่างนั้นก็ไปทำงานนั้นงานนี้เสีย ถ้า

ทำเช่นนั้นแล้ว สมาธิที่ได้มาจากการเจริญมหาสติปัฏฐาน มันก็ย่อมจะสลายตัวไป เมื่อมันสลายไปแล้ว การที่จะได้มา ซึ่งมรรคผลนั้น ย่อมลำบากเหลือเกิน จริงอยู่มรรคผลนั้น ถ้าทำจริงชั่วคู้ชั่วเหยียดก็อาจจะสำเร็จได้ ชั่วคู้ชั่วเหยียดทำอย่างไร ก็ทำแบบคนโตเรียนลัด ถ้าหากทำตามนั้นจริงต้องมาแน่ มรรคผลต้องได้ชั่วคู้ชั่วเหยียดไม่มีปัญหา ที่ประเทศไทยไม่ได้เพราะเหตุใดข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่ที่ประเทศพม่าที่ไม่ได้เพราะเขาถือปฏิบัติเพียง ๓ เวลาต่อวัน การปฏิบัติเพียง ๓ เวลาแล้วหยุดพักเสียนั้น สมาธิไม่มีเหลือเลย เมื่อทุนคือสมาธิไม่มีในกระเป๋าแล้ว จะไปเอื้อมเอามรรคผลนั้นมาไม่ได้ดอก ต้องมีทุนเสียก่อน

การที่สาธุชนทั้งหลายใคร่จะได้มรรคผลนั้น เมื่อทำมรรคผลไม่ได้ มักจะประณามว่า แหม มันช่างยากเย็นเข็ญใจเสียเหลือเกิน พูดอย่างนี้อย่างนั้นอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ นานา แต่ว่าหาคำนึงถึงไม่ว่าการที่เราจะได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดมานั้น เราจะต้องได้มาอย่างยากลำบากทีเดียวไม่ได้นึกกัน นึกแต่เพียงว่า เราอยากจะได้เราก็ต้องได้ ถือเอา

ความสะดวกสบายเข้าใส่เป็นหลักประกันเข้าแล้ว ถ้าทำอย่างนั้น ถึงแม้จะปฏิบัตินานสักเท่าไรก็ไม่มีทางที่จะได้ ข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่างให้ท่านทั้งหลาย ได้ยึดเอาไว้เป็นหลักสักอย่างหนึ่ง

สมัยโบราณนั้น การที่จะจุดไฟติดใต้ ไม่มีไม้ขีดไฟเหมือนอย่างเดี๋ยวนี้ เขาจะต้องใช้ไม้สีไฟ ๒ อันมาสีกัน สมมติว่าการสีไฟนั้น ถ้าสีไม่ถึง ๓๐๐ ครั้งมันก็ไม่มีไฟ แต่สีไปแล้วถึง ๒๕๐ ครั้งก็หยุดพักเสีย เหนื่อยเหลือเกิน ขอดื่มน้ำชาเสียถ้วยก่อน ถ้าเราไปพักซดน้ำชาเสีย เมื่อซดน้ำเสร็จแล้ว จึงเริ่มสีไฟไปใหม่ แต่ลืมนึกไปว่า ไม้สีไฟที่กำลังร้อน ๆ อยู่นั้น ครั้นไปหยุดพักไว้ขณะหนึ่งมันก็จะเย็นไปเสีย ครั้นมันเย็นแล้วจึงไปตั้งตนสีใหม่อีก พอได้ ๒๖๐ ครั้งก็หยุดพักเสียอีกแล้ว เหนื่อยมาก อยากจะขอกินน้ำชาสักถ้วย แล้วกลับมาสีอีก ทำอย่างนี้เมื่อไรจะได้ไฟสักที เพราะมันเย็นไปหมดแล้ว ฉันใด การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกัน ทันทีที่เราได้รับกรรมฐานจากกัมมัฏฐานาจารย์ นับแต่เราได้เข้าสู่สถานที่ปฏิบัติเป็นต้นมา เราจะต้องพยายามกำหนด

ติดต่อให้เนื่องกันไปหมดทีเดียว ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือว่าจะถ่ายอุจจาระจะถ่ายปัสสาวะ หรือว่า จะมีอาการอะไรปรากฏขึ้นมา จะต้องกำหนดติดต่อกันไป ให้ได้หมดทีเดียว เมื่อเพียรกำหนดได้เช่นนั้น มรรคผล นั้นไม่อยู่ที่อื่น อยู่ที่ในคู่ในเหยียดนี่เองแหละ แต่ว่า ถ้าทำเอาแบบคนสีไฟแล้ว จะทำไปสักเท่าไร ๆ ก็ไม่มี ทางที่จะได้ แล้วก็ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องไปประณามว่า มรรคผลไม่มีจริง เราต้องคิดดูว่า เราทำจริงหรือเปล่า ทำอย่างเดียวเท่านั้นที่จะสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่ลงมือ ทำแล้วก็ไม่ได้ จงทำ อย่าพูด ทำแล้วก็จะได้

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเราไปเปรียบกับผู้ที่ไม่เคย ปฏิบัติกับเราผู้ปฏิบัติแล้ว ขอท่านทั้งหลายจงภูมิใจเถิดว่า ท่านมีภาษีดีกว่าผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติเพราะว่าท่านผู้ไม่เคย ปฏิบัตินั้น ย่อมมองไม่เห็นแนวทางแห่งสันติสุข นับว่า ยังหนาอยู่มาก ส่วนท่านที่ได้ละความห่วงใยออกไป ปฏิบัติอยู่บ้างแล้ว ไม่หนาเหมือนกับคนไม่ได้ปฏิบัติ เมื่อ ท่านบางเบาอยู่เช่นนี้แล้ว ถ้าท่านได้ใส่ใจอีกสักนิดหนึ่ง ท่านย่อมจะต้องได้ประสบความสุขอันแท้จริงอย่างแน่นอน

แล้วท่านจะหนีพ้นจาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้จะไม่มาเป็นสมบัติของท่านอีก ถ้าหากว่าท่านขยันเสียอีกหน่อย จากที่บางเบาอยู่แล้วมันก็จะใสแจ๋วไปเลย ถึงแม้ว่า มันจะยังไม่ถึงขั้นใสแจ๋ว ก็จงภูมิใจเถิดว่า ไม่หนาเหมือนกับคนที่ยังไม่ได้ชำระล้างกิเลสเสียเลย

ข้าพเจ้าจะขอยกตัวอย่าง จากการที่ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ แต่ได้รับผลอันเป็นที่พึงใจ ๒ ประการคือ ในขณะที่ท่านทั้งหลายนั่งอยู่นี้ ท่านอาจจะได้ยินเสียงที่สพอารมณ์ของท่าน ท่านก็จะรู้สึกว่าเป็นสุข สุขนั้นคืออะไร สุขนั้นคือโลภะ บางขณะท่านไม่อาจพอหูในสิ่งที่ท่านได้ยินขึ้นมา ท่านจะเกิดอะไรขึ้น ท่านจะโกรธไม่พอใจ ไม่พอใจนั้นคืออะไร ไม่พอใจนั้นคือโทสะในทำนองเดียวกัน ถ้าหากว่าท่านได้เห็นสิ่งที่ดี ท่านก็พอใจ ความพอใจนั้นคืออะไร ก็คือโลภะไม่พอใจก็คือโทสะ และในขณะเดียวกัน ได้ยินบ้างได้เห็นบ้าง ได้กลิ่นบ้าง ได้ลิ้มรสบ้าง ได้สัมผัสบ้าง ก็มีแต่โลภะโทสะสองอย่างนี้เท่านั้นแหละ เกิดอยู่กับท่านเสมอทีเดียว ไม่มีสิ่งอื่นเลยที่จะมาเกิดนอกจากโลภะ และโทสะ

สำหรับผู้ปฏิบัติ เรามามองในด้านโยคาวจรทั้งหลาย เมื่อกำหนดอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็จะไม่มีโทสะ ไม่มีโลภะ เพราะเกิดขึ้นมาก็ได้กำหนดรู้อยู่แล้ว การที่กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาจนกระทั่งบางเบาไปนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่า **ตทังคภูตะ** คือว่าเป็นผู้ที่ระงับได้แล้วซึ่งความโกรธและความโลภชั่วระยะหนึ่ง ตทังคภูตะนี้ คือผู้ที่ได้รับผลระยะหนึ่งในขณะที่ปฏิบัติอยู่ อันนี้เป็นผลประการที่ ๑

ผลประการที่ ๒ ที่จะได้รับนั้นก็คือ ท่านทั้งหลายย่อมจะรู้สึกว่า ในชั่วพริบตาหนึ่ง หรือชั่วลัดนิ้วมือหนึ่งท่านจะได้เห็นรูปนามเกิดดับกันอยู่เหลือที่จะคณนานับได้ การที่เราได้เห็นอันนี้ไม่ใช่คนอื่นมาบอกเรา เราเห็นของเราจากการที่เราปฏิบัตินั้นเอง อันนี้เป็นผลประการที่ ๒ ที่เราจะได้รับต่อจาก ตทังคภูตะ ที่ได้บรรยายมาแล้ว

การที่เราจะเห็นได้ซึ่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ถ้าหากว่า เห็นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมจะปรากฏต่อเนื่องกันมา การปรากฏต่อเนื่องกันมาอันเป็นผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ จะเป็น

อย่างไรนั้น ข้าพเจ้าจะบรรยายโดยย่อให้ท่านทั้งหลายได้ทราบต่อไป

จากการปฏิบัตินี้ เมื่อโยคาวจรได้ปฏิบัติแม่นมั่นตามหลักการที่กัมมัฏฐานาจารย์ให้แล้ว ก็จะได้วิปัสสนาญาณ ซึ่งเรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** ญาณที่เห็นรูปเห็นนาม ต่อจากนามรูปปริจเฉทญาณจะได้ **ปัจจยปริคหญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **สัมมสนญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **อุทยัพพยญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **ภังคญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **ภยญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **อาทีนวญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **นิพพิทาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **มุญจิตุกัมยตาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **ปฏิสังขาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **สังขารุเปกขาญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **อนุโลมญาณ** ต่อจากนั้นจะได้ **โคตรภูญาณ** แล้วก็เนื่องไปหามรรคญาณผลญาณเลย

สำหรับลำดับญาณที่ได้กล่าวมานี้ ถ้าหากว่าจะพูดโดยพิสดารนั้นเป็นสิ่งเหลือวิสัยที่จะพูดในเวลาเพียงเท่านี้ได้ ดังนั้นเมื่อข้าพเจ้าได้ให้ลำดับญาณเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านทั้งหลายแล้ว บัดนี้จะขออธิบายแต่เพียงโดยย่อต่อไป

โดยปกติ ท่านทั้งหลายย่อมไม่อาจสามารถที่จะสละละความเห็นประการหนึ่ง คือท่านจะเห็นพี่เห็นน้อง หรือว่าเห็นพ่อเห็นแม่ เห็นสามีเห็นภรรยาเห็นบรรพชิต เห็นคฤหัสถ์ คนนั้นเป็นสังฆญาติกับฉัน เป็นนั่นเป็นนี่ของฉัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันล้วนแล้วแต่เป็นของเราทั้งนั้น แต่เมื่อเวลาปฏิบัติขนาดจริงจังแล้ว สิ่งที่ท่านคิดเหล่านี้มันจะหายสูญไปหมด ในเมื่อสมาธิแก่กล้าพอปัญญาที่จะก้าวขึ้นสู่นามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ท่านก็จะไม่เห็นว่าคนนั้นเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นลูกเป็นหลาน เป็นสามีภรรยา ไม่เห็นอย่างนั้นเลย เห็นอยู่เพียงอารมณ์ที่ยืนให้กำหนด กับจิตที่รู้ในการกำหนด คือรูปกับนามเท่านั้น รู้อยู่แค่นี้เท่านั้นเองความรู้นี้อยู่ในลำดับขั้นที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อโยคาวจรทั้งหลาย ได้กำหนดจนกระทั่งได้นามรูปปริจเฉทญาณ คือรู้แต่ว่ามีจิตที่กำหนดกบอารมณ์ที่มายืนให้กำหนดรู้เท่านั้น จากนั้นก็จะรู้คืบหน้าต่อไปอีกว่าคนเราที่เกิดมานี้ ไม่ใช่ผียักษ์อะไรส่งมาทำนองนั้น เราจะรู้สึกว่ามีเหตุมีปัจจัย คือมีกุศลที่สร้างไว้นั่นเองส่งมาให้

เกิดเป็นคน, เป็นเทวดา, เป็นพรหมเหล่านี้ ท่านองเดียวกัน ถ้าหากว่าไปตกนรกไปเกิดเป็นเปรตเป็นอสุรกายไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน คือพวกบายภูมิเหล่านี้ ก็มีอกุศลกรรมนำส่งมาอีก คือทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดเป็นผลแล้วจะต้องมีเหตุ เมื่อไม่มีเหตุผลย่อมจะเกิดไม่ได้ ผลจะมีได้ก็เพราะเหตุ ความรู้อันนี้อยู่ในลำดับขั้นที่เรียกว่าปัจจยปริคคหญาณ

ขณะที่โยคาวจรทั้งหลายได้ก้าวขึ้นมาสู่นามรูปปริจเฉทญาน และปัจจัยปริคคหญาณแล้วนั้น ในสองญาณนี้ความรู้สึกยังไม่แจ่มกระจ่าง ต้องกำหนดอยู่เสมอ ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ จากนั้นญาณก็จะได้กำลังจากสมาธิ กำลังแห่งสมาธิจะส่งให้ขึ้นสู่ สัมมสนญาณ พอถึงสัมมสนญาณที่สามนี้ โยคาวจรทั้งหลายจะเริ่มรู้สึกทีเดียวว่า อารมณ์ทั้งหลายที่เรากำหนดอยู่นี้ มันไม่ได้ติดต่อเนื่องเป็นอันเดียวกันเลย อันหนึ่งดับไปอีกอันหนึ่งเกิดขึ้นมาใหม่ เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องดับไป แล้วก็เกิดมาอีก จะเห็นชัดขึ้นมาอย่างนี้เลย แต่จะชัดในแบบไหนนั้น ต้องไปดูกันในการปฏิบัติ ขณะนี้นับว่าได้ก้าวขึ้นมาถึง สัมมสนญาณ แล้ว

อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี พระไตรลักษณ์นี้ ไม่จำเป็นที่เราจะต้องขวนขวายหาที่ไหนเลย จากลำดับญาณที่เราปฏิบัติมานี้แหละ มันจะปรากฏมาให้เราเห็นเอง เมื่อภาวนาญาณของท่านได้แก่กล้าขึ้นไปถึงขั้น อุทยัพ-พยญาณแล้ว ท่านจะเห็นรูปเห็นนามที่กำหนดอยู่นั้นว่า รูปและนามนี้เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ท่านจะเห็นลักษณะนี้อย่างชัดแจ้งทีเดียว การเห็นชัดแจ้งนี้เพราะเรากำหนดอยู่เสมอ ญาณของเราจึงแก่กล้าเข้มแข็งขึ้นเราจึงได้เห็นการเกิดดับของรูปนามนี้อย่างแจ้งชัด

ขณะที่ปฏิบัติมาถึงอุทยัพพยญาณนี้ โยคาวจรทั้งหลายจะรู้สึกว่าจิตใจแสนที่จะเบิกบานเอิบอิ่ม รู้สึกว่าในตาเราจะมองไปในทางไหน ก็จะมีแต่สีสันค์วรรณะต่าง ๆ อย่างสวยสดงดงามไปเสียทั้งนั้น ในร่างกายของเรานี้รู้สึกสดชื่นคล้าย ๆ กับว่าเราเท่านั้นที่เป็นตัวเป็นตนอยู่ คน-อื่นไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน เราจะมีจิตสำนึกในทำนองนี้เกิดขึ้น อันนี้เพราะอำนาจของอุทยัพพยญาณ เมื่อสภาพของแสงก็ดีหรือว่าความยินดีทั้งหลายก็ดี ซึ่งเกิดขึ้นมาแต่โยคาวจรในขณะนั้น บางท่านเพลิดเพลินจนสำคัญ

ผิดไปว่าตัวได้แล้วซึ่งพระนิพพาน ก็เลยปลาบปลื้มไม่กำหนดต่อไป ทอดทิ้งกรรมฐานเลย แต่ว่าโดยที่แท้แล้วท่านเหล่านั้นไม่ควรจะทอดทิ้ง ควรจะได้กำหนดต่อไปอีกตามคำแนะนำของกัมมัฏฐานาจารย์ ถึงแม้จะเห็นตนของตนวิเศษเพียงใด จะเห็นแสงสีงามสักปานใด ก็จะต้องกำหนดไปอีก เมื่อกำหนดแล้วมันจะหายไปหมดความปีติยินดีทั้งหลาย ถ้าหากว่ามีขึ้นมาก็จะต้องกำหนดทิ้งให้หมด เมื่อกำหนดทิ้งไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะต้องกลับคืนมาสู่อารมณ์ของตนตามเดิมอีก โยคาวจรทั้งหลายเมื่อเวลาปฏิบัตินั้น พอมาถึงญาณนี้แล้วมักจะเสียคนกันหมด ทำไมจึงเสียคน คือว่าไปภูมิใจในสิ่งที่ไม่บังควรจะภูมิใจ ไปปลาบปลื้มปีติอยู่ในสิ่งที่ไม่บังควรปลาบปลื้มปีติ เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่ตัวได้ก่อสร้างมาด้วยความลำบากยากเย็นนั้น บางทีก็สลายไปหมด เพราะฉะนั้นถ้ามีปรากฏการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น ก็จงพยายามสละเสียเถิดอย่าเอามันเลย ทั้งนี้ด้วยการมีสติกำหนดติดต่อกันไป

เมื่อโยคาวจรสามารถกำหนดตามที่กัมมัฏฐานาจารย์แนะนำ โดยไม่พยายามใฝ่ฝันให้อารมณ์เตลิดหนีไปแล้ว

ญาณก็จะแก่กล้าก้าวขึ้นสู่ภังคญาณ ในภังคญาณนี้จะไม่เห็นการเกิดเลย ส่วนมากแล้วจะเห็นการดับอยู่ตลอดเป็นนิจศีลทีเดียว ไม่ว่ารูปใดหรือนามใดบังเกิดขึ้นมาก็ดีจะเห็น แต่ดับอยู่ถ่ายเดียว การที่เห็น ดับถ่ายเดียวนี้ท่านเรียกว่า ภังคญาณ

จากการที่เห็นดับอยู่บ่อย ๆ นี้ บางทีเราเกิดกลัวขึ้นมา ความกลัวนี้ไม่ใช่กลัวภูตผีปีศาจใด ๆ เลย คือกลัวความดับของรูปนามนี้เอง เพราะเหตุที่รูปนามนี้ไม่ดำรงคงทนสภาพอยู่เลย เกิดกลัวก็ดับไป ๆ เกิด ดับ ๆ เพราะการเกิดดับบ่อย ๆ นี้ มันสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นมาทันทีนี้ท่านเรียกว่า ภยญาณ

เมื่อความกลัวต่อภัยของการเกิดดับของรูปนามได้ปรากฏขึ้นในวิปัสสนาญาณของเราแล้ว จากนี้เราก็จะรู้สึกเหนื่อยหน่ายเบื่อขึ้นมา ตามธรรมดานั้น ทุกคนถ้าหากถูกถามว่า อยากจะเป็นเศรษฐีไหม อยากจะเป็นข้าราชการที่มีฐานันดรสูงศักดิ์มียศสูงส่งไหม อยากจะเป็นพระอินทร์พระพรหมบ้างไหม จะต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ฉันต้องการจะเป็นทั้งนั้น แต่ว่าเมื่อเวลา

ปฏิบัติได้เห็นการเกิดการดับของรูปนามจนกระทั่งมีแต่ดับถ่ายเดียวแล้ว ท่านก็จะไม่อยากเป็นอะไรแล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นเทวดาหรือจะเป็นพระพรหมก็ตามที ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้นเอง แหละรูปนามนี้เล่าก็ไม่ใช่คงทนอยู่ มันเกิดมาแล้วก็ต้องดับไป เพราะการเกิดดับนี้เองสร้างความเหนื่อยหน่ายให้ ไม่อยากได้ จะปฏิเสธเป็นควันไปเลยว่า มนุษย์ก็ไม่เอา เทพก็ไม่เอา พรหมก็ไม่เอาอะไร ๆ ก็ไม่เอาทั้งนั้น ทำไม เพราะไม่มีอะไรเลยสักอย่างเดียวที่จะเป็นแก่นสารให้ควรยึดถือ

พอญาณขึ้นมาถึง นิพพิทาญาน คือญาณที่เบื่อหน่ายบางท่านให้อะไรก็ไม่อยากได้ ไม่เอาทั้งนั้นเลย ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะมันเบื่อเหนื่อยหน่าย แม้แต่จะกำหนดอารมณ์อยู่ในวิปัสสนากรรมฐาน ก็ไม่มีความสุข มันเบื่อเหลือที่จะเบื่อ ข้าพเจ้าไม่ทราบว่าที่ประเทศไทยนี้จะเป็นอย่างไร แต่ที่ในประเทศพม่า โยคาวจรบางคนหนีกลับบ้านเลย หนีไปเฉย ๆ พอไปถึงบ้านก็อยู่ไม่ได้อีก เบื่ออีก มองอะไรก็เบื่อไปหมด มันไม่มีอะไรเลยที่จะเป็นเครื่องชูใจได้ ที่สุดกลับมาสู่สำนักวิปัสสนาแล้วก็กำหนดต่อไปอีก อย่างนี้ก็มี

แต่ที่ประเทศไทยนี้ข้าพเจ้าไม่ทราบ กำลังใจของคนไทยคงจะแก่กล้ากว่าของคนพม่ากระมัง ถ้ามาถึงนิพพิทาญาณนี้แล้ว ข้าพเจ้าขอร้องเถอะว่า อย่าหนีออกจากวิปัสสนาสถานไปสู่บ้านกันเสียเลย พยายามอดทนหน่อยเถอะ ถ้าหากว่าท่านไม่ทิ้งพลังจิตในการปฏิบัติ คือหอบเสื่อหนีกลับบ้าน อุตสาหะขึ้นไปอีกหน่อย จิตนั้นจะโน้มไปหาที่ดับเรียกว่า มุญจิตุกัมมยตาญาณ คือจิตที่โน้มไปหาที่ดับนั้น หมายความว่า เรามองดูสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว มันไม่มีอะไรที่จะชวนให้พิศวาสอยู่เลย เมื่อไม่มีสิ่งใดที่น่าพิศวาสแล้ว ตัวก็ไม่ปรารถนาจะอยู่ในแดนเหล่านั้น อยากจะหนีไปเสียให้พ้น การที่อยากจะพ้นแล้วโน้มจิตไปนั้น เรียกว่า มุญจิตุมยตาญาณ

พอจิตโน้มไปหาที่สงบแล้ว บางขณะที่เรากำหนดอยู่นั้น จิตของเรานี้จะรู้สึกว่าคล้าย ๆ กับว่ามีอะไรก้อนหนึ่งมาอุดตัน ทำให้เราว้าวุ่นไป พอหยุดกำหนดมันก็หายไป นี้เรียกว่า ปฏิสังขญาณ เมื่อก้าวขึ้นสู่ปฏิสังขาญาณ ย่อมมีสภาพการณ์เป็นเช่นนี้ พอเราหยุดมันก็หายไปอีก พอเราเริ่มกำหนดอีกเป็นขึ้นมาอีก คล้าย ๆ

ว่ามันจะแน่นมันจะตายเอาทีเดียวอะไรทำนองนั้น ต้องทิ้งกันทันทีไม่กล้าเก็บเอาไว้ ขืนเก็บเอาไว้เดี๋ยวตาย เรากลัวตายกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยที่จะไม่กลัวตาย ปากนั้นกล้ากัน แต่พอเป็นขึ้นมาจริง ๆ แล้วก็หยุด ถ้าหากว่าพบอาการอย่างนี้เข้าแล้วจงรีบไปหามัฏฐานาจารย์ ขอให้ท่านช่วยปรับทุกข์แก้อารมณ์ให้ใหม่ แล้วก่อนที่จะสร้างความตายให้นั้นมันจะหายไปในทันที

ตามที่กล่าวมานี้เป็นการกล่าวโดยสังเขป ข้าพเจ้าใคร่จะฝากข้อสังเกตอันนี้ไว้กับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ไม่ใช่จะต้องพบอาการอย่างนี้ทุกท่านไป บางท่านเท่านั้นอาจจะพบ คือว่ามันเป็นเรื่องของอารมณ์ ซึ่งไม่ใช่จะเป็นทั่วไปทุกคน ขอให้ได้เข้าใจไว้ตามนี้ด้วย

โยคาวจรที่กำหนดอยู่ในลำดับของญาณนี้ จะต้องได้พบลักษณะหนึ่งลักษณะใดของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะต้องได้พบอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดใน ๓ อารมณ์ของพระไตรลักษณะนี้เป็นอาจิณทีเดียว ถ้าหากว่าโยคาวจรทั้งหลายแข็งใจสักนิดหนึ่ง พยายามกำหนดจนกระทั่งก้าวขึ้นสู่ สังขารุเปกขาญาณ แล้วโยคาวจรนั้น จะรู้

สึกว่า มันแสนที่จะสุข แสนที่จะสงบ แสนที่จะสพอารมณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีเสียเลยแม้สักอย่างเดียว ดีทั้งนั้นเลย

ผู้ที่ได้มาถึงสังขารุเปกขาญาณนี้ นับว่ามีความสุขมีความสงบพิเศษ ทั้งนี้เนื่องมาจากว่ามันผิดกับญาณทั้งหลายที่เคยได้ผ่านมา ซึ่งมีแต่ล้มลุกคลุกคลานตลอดเวลา พอมาถึงญาณนี้เข้ามันแสนที่จะสพอารมณ์ ตั้งใจว่าจะนั่งกำหนดสักชั่วโมงหนึ่ง บางทีก็นั่งเลยชั่วโมงไป เพราะว่า ความสงบสุขที่ได้รับนั้นเอง ทำให้เพลิดเพลินไป ผู้ที่มาถึงญาณนี้ สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสว่าเป็นผู้ที่ได้ **ฉฬังคุเปกขาญาณ** ญาณอันนี้โยคาวจรผู้ปฏิบัติวิปัสสนากับพระอรหันต์เท่านั้นจึงจะได้เสวย บุคคลประเภทอื่นไม่มีโอกาสได้เสวยญาณอันนี้ การที่สมเด็จพระบรม-ศาสดาตรัสว่า โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมได้มาถึงสังขารุ-เปกขาญาณนี้ เรียกว่า ฉฬังคุเปกขาญาณ นั้น เพราะเป็นญาณที่วางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖

ตามปกติ พระอรหันต์ทั้งหลายนั้น ไม่ว่าจะได้รับอารมณ์ ทางจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร หรือมโนทวาร ย่อมไม่มีโลภไม่มีโกรธ วาง

อุเบกขาได้สิ้น ฉันใด อันโยคาวจรทั้งหลายซึ่งปฏิบัติมาถึงขั้นสังขารุเปกขาญาณนี้ ก็ย่อมวางเฉยได้ในอารมณ์ทั้ง ๖ เช่นเดียวกับพระอรหันต์ ฉันนั้น ดังนั้น สมเด็จพระบรมศาสดา จึงได้ทรงสรรเสริญโยคาวจรผู้ปฏิบัติได้มาซึ่งญาณนี้ว่า เป็นผู้ที่สามารถวางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ เรียกว่าได้ ฉฬังคุเปกขาญาณ ซึ่งหมายความว่า การวางเฉยในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นเอง

เมื่อโยคาวจรได้มาถึงขั้นสังขารุเปกขาญาณนี้แล้ว ต่อจากสังขารรุเปกขาญาณนี้ไป ก็จะได้อนุโลมญาณและโคตรภูญาณมาช่วยปรุงแต่งให้สักเล็กน้อยเท่านั้น แล้วก็จะบรรลุถึงซึ่งมรรคผล โดยไม่ต้องไปเพียรล้มลุกคลุกคลาน เหมือนอย่างแต่ก่อนนี้อีกแล้ว การที่ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลเป็นอย่างไรนั้น ข้าพเจ้าของดกล่าว ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่า ข้าพเจ้าพูดมานี้เพียงเป็นแนวทางปฏิบัติเท่านั้น จากแนวทางปฏิบัตินี้ เมื่อท่านมีความสนใจก็ขอเชิญไปหากัมมัฏฐานาจารย์ แล้วลงมือปฏิบัติตามที่กัมมัฏฐานาจารย์จะพึงแนะนำเถิด ผลที่ได้นั้นท่านจะรู้สึกเองแหละว่ามรรคญาณผลญาณนี้เป็นญาณที่มีความล้ำเลิศประการใด

สมเด็จพระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า "บุคคลใดเพียงแต่มองเห็นตถาคตนั้นไม่เชื่อว่าได้เห็นตถาคต หากบุคคลใดปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ตถาคตได้แสดงไว้แล้ว บุคคลนั้นย่อมชื่อว่าได้เห็นตถาคต" ด้วยเหตุนั้น ถ้าท่านผู้ใดอยากจะรู้ความล้ำเลิศของรสพระธรรมอันแท้จริงแล้ว จงปฏิบัติดูเองเถิด อย่าให้ข้าพเจ้าบอกเลย ข้าพเจ้าก็บอกไม่ถูก ถึงถ้าบอกถูกก็คงจะไม่รู้เรื่องกันแน่ เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจงลงมือปฏิบัติธรรมด้วยตนเองเถิด ท่านจะรู้ด้วยตนของท่านเองทีเดียวว่า พระธรรมนั้นล้ำเลิศประเสริฐอย่างไรแค่ไหน

มรรคผลนั้นย่อมมีอยู่จริง ได้แก่ มรรคผล ๔ ผล ๔ มรรคผล ๔ ก็คือ โสดาปัตติมรรค, สกทาคามิมรรค, อนาคามิมรรค, อรหัตตมรรค ผล ๔ ก็คือ โสดาปัตติผล, สกทาคามิผล, อนาคามิผล, อรหัตตผล

ในฐานะที่ท่านทั้งหลายเป็นเพื่อน พุทธศาสนิกกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอเรียนว่า การปฏิบัติธรรมนี้ไม่ใช่ว่ามันจะยากเกินไป แต่ก็ไม่ใช่ง่ายเหมือนกัน ถ้าหากว่าปฏิบัติถูกแนวแล้ว สำหรับผู้ที่เหลือเข็ญนั้นภายใน ๒ เดือน เป็นต้องได้รับรสพระธรรมที่ไม่เคยได้รับกันมาแน่

แต่สำหรับบางท่านก็เพียงชั่วคู่ชั่วเหยียดเท่านั้น เรื่องนี้ไม่ทราบว่าจะพยากรณ์กันอย่างไร ขอจงลงมือปฏิบัติกันเถิด ข้าพเจ้าพยายามส่งจิตช่วยให้ท่านทั้งหลายเพียรปฏิบัติให้ได้อย่างน้อยที่สุดโสดาบัตติมรรค การที่ข้าพเจ้าปรารถนาอยากจะให้ท่านทั้งหลาย ได้โสดาบัตติมรรคนั้นเพราะอะไร เพราะว่า การที่คนเราจะไปสู่อบายภูมิคือนรก, เปรต, อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉานนั้น ไม่เป็นการลำบากเลยมันเป็นการง่ายมากเหลือเกิน

บางท่านอาจจะมีข้อสงสัยขึ้นว่า เออ ขอถามสักหน่อยเถอะนะ ผมจุดธูปเทียนบูชาพระและถวายดอกไม้ไม่เว้นแต่ละคืน เช้า ๆ ยังแถมใส่บาตร บางทียังถวายจีวร ถวายเงินทองบำรุงสิ่งนั้นบำรุงสิ่งนี้เสมอ เช่นนี้ยังจะต้องไปอบายภูมิอีกหรือ ขอตอบว่า ไม่แน่นอน อาจจะไปก็ได้ อาจไม่ไปก็ได้

ที่ว่า อาจจะไปก็ได้ไม่ไปก็ได้นั้น ที่อุทาหรณ์ที่จะยกเล่าสู่ฟังได้ อาทิเช่น ในสมัยที่สมเด็จพระบรมศาสดายังทรงพระชนมายุอยู่ มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อติสสะ พระติสสะนี้ ได้ปฏิบัติธรรมด้วย และก็ได้อยู่ร่วมสำนัก

กับสมเด็จพระบรมศาสดาด้วย และได้ฟังพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระบรมศาสดาด้วย เมื่อขณะที่ใกล้จะถึงกาลมรณภาพเกิดไปมีจิตผูกพันอยู่ในจีวรแพรนิดเดียวเท่านั้นเอง ครั้นมรณภาพแล้ว ก็จึงเกิดเป็นเล็น ไปเกาะผ้าเหลืองอยู่ นี่หมายถึงไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ข้าพเจ้าได้ยกตัวอย่างประกอบในข้อที่ว่าจะไปอบายภูมิได้ง่ายเพียงใดนั้น โดยได้นำพระสูตรมาสาธกให้ท่านทั้งหลายได้สดับแล้ว

ลำดับนี้ จะนำอุทาหรณ์อีกเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นในประเทศพม่ามาเล่าให้ท่านทั้งหลายได้ฟังอีก อุทาหรณ์ที่จะยกมานี้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในเมืองอมรประ ซึ่งพระเดชพระคุณอาสภเถรได้ไปเห็นมาแล้ว ที่เมืองนี้มีเศรษฐีนีแม่ม่ายทรงเครื่องอยู่ผู้หนึ่ง มั่งมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเหลือหลายทีเดียว เขาเป็นคนใจบุญ ถือศีลกินทานตักบาตรฟังธรรมเสมอ ๆ ซ้ำยังตั้งโอ่งน้ำไว้เป็นทานในทิศต่าง ๆ สำหรับผู้สัญจรไปมาทั้งหลายจะได้ดื่มตามปรารถนาเศรษฐีนีผู้นี้เมื่อตายไปแล้ว ตามจารีตประเพณีย่อมมีการทำบุญอุทิศ บรรดาลูกหลานจึงได้นิมนต์พระภิกษุที่คุณแม่เลื่อมใส คือพระคุณเจ้าจากวัดต่องตะมันต่อ

ในเมืองอมรปุระมารับไทยธรรมเมื่อถวายอาหารบิณฑบาต เสร็จแล้วก็ตรวจน้ำแผ่ส่วนบุญไปให้คุณแม่ตามประเพณี

โดยปกติในประเทศพม่า เมื่อบุคคลในครอบครัวได้ล่วงลับไปแล้ว พอครบเจ็ดวันก็มีการทำบุญอุทิศให้ ก่อนที่จะทำบุญเจ็ดวันนั้น บรรดาลูกหลานทั้งหลายก็จะต้องเชิญวิญญาณของผู้ตาย ไม่ว่าจะไปอยู่ในภูมิฐานใดให้มาฟังเทศน์รับอนุโมทนาสาธุการจากบรรดาญาติๆทั้งหลายที่จะแผ่กุศลให้ ดังนั้น ลูกหลานทั้งหลายของเศรษฐีนีนั้นครั้นนิมนต์พระไปฉันแล้วก็มีเทศน์อุทิศส่วนกุศลให้ พออุทิศส่วนกุศลให้เสร็จแล้ว พระที่ไปสนองศรัทธาก็กลับสู่วัด

พอพระคุณเจ้ามาถึงระหว่างทาง ท่านก็ได้ยินเสียงร้องเรียกว่า "พระคุณเจ้าๆ" ท่านก็หันหลังไปดู แต่ไม่เห็นมีใคร มีแต่เด็กวัดสองคน ท่านจึงถามเด็กวัดว่า เธอได้ยินไหม ใครเรียกฉันว่าพระคุณเจ้า ๆ เด็กวัดเรียนว่าได้ยินขอรับ พอเด็กเรียนว่าได้ยิน นางเศรษฐีนีนั้นมิได้ปรากฏกายให้เห็น ปรากฏแต่เสียงตอบว่า ดิฉันเป็นคนเรียกเองเจ้าข้า พระคุณเจ้าถามว่า ใคร ? นั่นโยมหรือวิญญาณของเศรษฐีนีนั้นเรียนว่า ใช่ะโยมเองเจ้าข้า พระ-

คุณเจ้าถามว่า โยมไปอยู่ไหนล่ะ บอกที่ว่าภูมิที่โยมไปนั้นอยู่ที่ไหน พระคุณเจ้าสำคัญว่า เศรษฐีนีผู้นี้ บุญก็ได้ทำศีลก็เคยได้สมาทานรักษาไว้อย่างมั่นคง อย่างไร ๆ เสียก็ต้องไปเกิดเทวภูมิแน่ พระคุณเจ้านึกอย่างนั้น ส่วนโยมไม่ยอมบอก แต่พูดว่า อย่าให้บอกเลยเจ้าข้า พระคุณเจ้าพูดว่าบอกเถอะโยม ไม่เป็นไรหรอก เศรษฐีนีก็เลยตามใจจึงเรียนพระคุณเจ้าว่า "เดี๋ยวนี้ดิฉันได้ไปเป็นเปรตเจ้าข้า" เมื่อพระคุณเจ้าได้ทราบว่า เศรษฐีนีใจบุญสุนทานไปเป็นเปรต ก็สลดใจตีอกชกตัวพลางพูดว่า โอ โยม ทำไมถึงเป็นอย่างนั้นไปได้ล่ะ เศรษฐีนีจึงเรียนว่าดิฉันบุญก็ได้ทำ ศีลก็ได้สมาทานรักษา เจ้าข้า แต่ว่าเมื่อเวลาใกล้จะตาย ได้ยินเสียงลูกหลานมาร้องไห้ เมื่อได้ยินเสียงร้องไห้ก็เลยเกิดความสงสาร เพราะเหตุนั้น เมื่อวิญญาณดับไปแล้วเลยไปเกิดเป็นเปรตเจ้าข้า

ในที่นี้ข้าพเจ้าใคร่จะขอฝากเอาไว้ว่า ไม่มีวิธีการอันใดที่จะดีไปยิ่งกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนให้ได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรค การได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรคนี้ หมายความว่า อบายนั้นไม่ต้องไป แน่นอน แต่ถ้าหากท่าน

ยังไม่สนใจจะทำ ยังผลัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ ขอเอาการทำบุญทำทานเพียงเท่านั้นเป็นเครื่องประกันแล้ว เพียงชาติหนึ่งสองชาตินั้นอาจจะได้ไปสวรรค์ แต่ว่า เมื่อพ้นชาติหนึ่งสองชาติไปแล้ว อาจจะกลับไปอบายอีก มันเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนอย่างนี้ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาจึงได้ตรัสแก่ปวงเวไนยสัตว์ทั้งหลายว่า อย่างน้อยที่สุดขอให้ได้มาซึ่งโสดาปัตติมรรคกันเถิด ดังนี้ ด้วยเหตุนั้นข้าพเจ้าจึงขอเชิญเอา พระพุทธคำรัสของสมเด็จพระ-บรมศาสดานี้ มามอบให้เป็นธรรมบรรณาการแก่เพื่อนพุทธศาสนิกทั้งหลาย ณ โอกาสนี้โดยทั่วกัน

การที่ข้าพเจ้าได้ขอเชิญชวนอย่างหนักหน่วงเช่นนี้ก็เนื่องมาจากว่า สำหรับอบายภูมิคือ นรก เปรต และอสุรกายนั้น ข้าพเจ้าก็ยังไม่เคยเห็น ยังไม่ตระหนักแน่แก่ใจนัก แต่ว่าสัตว์ดิรัจฉานนี้ ข้าพเจ้าได้เห็นแล้ว ข้าพเจ้าได้เห็นสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายว่ามันได้มีความสุขสบายขนาดไหน ไม่ต้องไปดูอื่นไกลหรอก ดูแต่แค่เป็ดไก่ที่เขาหาบมาตอนเช้า เขานำไปสู่ตะแลงแกงเชือดแล้ว

ก็เอามาให้เรากินกัน หรือจะดูหมูดูสัตว์อื่น ๆ นอกนี้ ท่านจะรู้สึกว่า มันไม่มีความสบายอะไรเลย นอกจาก ถูกเขาเชือดตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่จะให้ความสุขความ สบายได้เลยใครเล่าที่จะใฝ่ฝันเลือกเอาอบายเหล่านี้บ้าง ถ้าหากว่าได้ตระหนักในความจริงของสภาพเหล่านี้แล้ว

ถ้าหากว่าทุกท่านคิดตามที่ได้บรรยายมานี้ จนกระ ทั่งทราบซึ้งดีแล้ว ก็ย่อมปรารถนาให้ได้มาซึ่งโสดาบัตติ- มรรค เมื่อได้โสดาบัตติมรรคแล้ว อย่าว่าแต่เพียงปิด ประตูอบายเลย แม้แต่การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากกันเหล่านี้ ก็จะได้เสวยอย่างช้าไม่เกิน ๗ ชาติ จากนั้นไปแล้วพระนิพพานอันเป็นอมตสุขก็จะ เป็นสมบัติของท่าน เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงปรารถนาที่จะ ให้ทุกท่านที่เป็นเพื่อนพุทธศาสนิกร่วมกันได้รับอมต สมบัติอันประเสริฐนี้ไว้โดยทั่วกัน ด้วยประการฉะนี้

ลำดับนี้ เมื่อข้าพเจ้าได้ประมวลผลมอบฝากไว้ให้ กับท่านสาธุชนทั้งหลายแล้ว ข้าพเจ้าจะขอแผ่เมตตาให้ แก่ท่านทั้งหลายต่อไปว่า

ภวตุสพฺพมงฺคลํ *รนฺขนฺตุ สพฺพเทวตา*
สพฺพพุทฺธานุภาเวน *สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต*
ภวตุ สพฺพมงฺคลํ *รกฺขนฺตุ สพฺพเทวตา*
สพฺพธมฺมานุภาเวน *สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต*
ภวตุ สพฺพมงฺคลํ *รกฺขนฺตุ สพฺพเทวตา*
สพฺพสํฆานุภาเวน *สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต*

ในฐานะที่ข้าพเจ้าได้มาพบกับบรรดาท่านสาธุชนทั้งหลายในประเทศไทย ทั้งหญิงทั้งชายที่ได้สร้างพลังจิตให้แก่ข้าพเจ้าอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงปรารถนาใคร่จะให้ท่านทั้งหลายได้มาซึ่งมรรคผล จักได้พ้นจากสังสารทุกข์อันมีการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายและการพลัดพรากจากสรรพสิ่งทั้งปวงขอให้ท่านทั้งหลายสามารถเอื้อมขึ้นสู่พระนิพพานอันเป็นสันติสุขอันแท้จริงในระยะกาลอันสั้นและขอให้ปวงอุปสรรคอันตรายทั้งหลาย จงอย่าได้มาแผ้วพานเป็นเสี้ยนหนาม ระหว่างกาลที่ท่านทั้งหลายแสวงหาพระธรรมอันแท้จริงของสมเด็จพระบรมศาสดาเลย.

ความสุขเกิดจากอะไร

วิปัสสนาประจำวัน



โดย

คุณหญิงระเบียบ สุนทรลิขิต

(ระเบียบ โปตระนันหน์)

ความสุขเกิดจากอะไร

ความสุขเกิดจากอะไร เกิดมาจากรากฐานของจิตใจคน จนรู้จักใช้ชีวิตให้ถูกต้องก็มีความสุขได้ ความสุขเป็นที่ปรารถนาของคนทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย ความสุขมีจริงหรือไม่ ถ้าเรามองดูผิวเผิน ก็พอจะมองเห็นความสุขได้บ้าง ถ้าดูด้วยปัญญาให้ซึ้งลงไปถึงแก่นสภาวะธรรมหรือธรรมชาตินั้นๆ ความสุขแท้จริงย่อมมีไม่ได้ในผู้ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร เพราะผู้นั้นยังมีความอยากได้ ความต้องการปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง พุทธศาสนาสอนว่า ความอยากได้ความปรารถนาย่อมเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ ฉะนั้นผู้ที่จะเข้าถึงความไม่มีทุกข์และความสุขที่แท้จริง จึงต้องเป็นผู้ที่หมดความอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ โดยเด็ดขาด ความไม่สมปรารถนาเป็นทุกข์ เรามองเห็นได้ง่าย แท้จริงความสมปรารถนาก็เป็นทุกข์ได้ แต่เราว่าความสมปราถนาเป็นสุข แต่ถ้าเรามองให้ไกลออกไปอีก เราจะเห็นว่าความสมปรารถนานั้นแหละกลับเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์

ต่อไป เช่น เราไม่มีลูก อยากจะได้ลูก ครั้นได้มาแล้ว ก็ว่าเป็นสุข แต่แน่ใจแล้วหรือว่าเราจะมีความสุขตลอดไป เพราะสิ่งที่ได้มานั้นไม่จริงเลย พอเด็กนี้ป่วยไข้ไม่สบาย เราก็ตั้งต้นเป็นทุกข์กลัวจะเจ็บมาก กลัวจะตาย กลัวจะพิการไม่แข็งแรง พอโตขึ้นแล้วกลัวจะไม่ดี ไปโรงเรียนก็กลัวเพื่อนจะรังแก กลัวรถทับรถชน กลัวไปจิปาถะ กลัวไว้ก่อนที่เหตุนั้น ๆ จะเกิดขึ้นนั้น ก็นับว่าขาดทุนไว้ชั้นหนึ่งก่อนแล้ว เพราะเด็กยังไม่ทันจะเป็นอะไรเลย เราก็เริ่มเป็นทุกข์ล่วงหน้าไว้แล้ว แต่พอเด็กนั้นเป็นอะไรไปจริงอย่างที่คิดแล้ว พ่อแม่แทบจะขาดใจหรือกลายเป็นบ้าไปก็มี นี่หรือความสมปรารถนาเป็นสุข เพราะความปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

อย่างไรก็ตาม เมื่อเรายังห่างไกลต่อความเป็นผู้หมดกิเลส ยังชอบหาความสุขในทางโลกียะ เพราะไม่สามารถที่จะเข้าถึงความสุขเยี่ยงผู้ที่หมดกิเลสได้ ก็พอจะหาความสุขในทางโลกได้บ้างตามสมควร ถ้าเราจะศึกษาให้รู้จักเหตุรู้จักผล ว่าเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์นั้นคืออะไร เมื่อเข้าใจในเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ว่า คืออะไรแล้ว จะได้หมั่น

คอยระวังยับยั้งหลีกเลี่ยงไม่ก่อเหตุที่จะให้ผลเป็นทุกข์ ความทุกข์ของเรามีหลายทางความมีลาภมียศก็ไม่อาจซื้อความรู้ทางใจ คือ กิเลส นิวร ให้สงบระงับหรือน้อยลงได้ นอกจากปฏิบัติตามคำของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อันที่จริงความสุขท่านว่าเป็นปัจจัยให้ตัณหา ๆ เป็นตัวก่อภพชาติ หรือก่อให้เกิดทุกข์ แต่ว่าเรายังสลัดตัณหาให้ออกจากใจโดยเด็ดขาดไม่ได้ เพราะเราเกิดมาพร้อมด้วยตัณหา ๆ จึงแทรกซึมไปทุกเส้นขน จะทำอะไรก็ทำไปกับตัณหาทุกนาที ข้อนี้บางท่านอาจปฏิเสธว่าตนไม่มีตัณหา เพราะความหลงผิดไม่รู้จักสภาวะของตัณหาเพียงพอจึงไม่รู้ว่าตัวมีตัณหาก็ได้ เพราะตัณหามีหลายประเภทหลายชั้น จึงเป็นการยากที่จะรู้จักให้ทั่วถึงได้ ถ้าขาดการศึกษาและปฏิบัติที่ต้องถูก เช่น เด็กที่ไม่รู้จักเดียงสาจับงูก็ไม่รู้ว่าเป็นงู ฉันใด คนไม่รู้จักตัณหาก็ว่าตนเองไม่มีตัณหาฉันนั้น บางคนก็พูดไม่ตรงกับความจริงใจหรือไม่ได้คอยเอาใจใส่สำรวจดูตัวเองว่ามีกิเลสอะไรเกิดขึ้นบ้าง จึงมีความหลงผิดเข้ากับตัว ตัณหาหมายถึงอะไร ตัณหาหมายถึง ความต้องการ ความปรารถนา หรือ

แม้แต่ความพอใจ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ดี ๆ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ถ้าเราไม่มีสติรู้ตัวว่าตัณหานี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัณหาก็มีแต่จะกำเริบยิ่งขึ้น มากขึ้นทวีขึ้น นี่คือธรรมชาติของตัณหา ซึ่งเราจะต้องคอยระวังควบคุมให้อยู่ในระดับพอสมควร อย่าตามใจกิเลส จึงจะมีความสุขได้ ความอยากได้สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าว ไว้แล้วยิ่งน้อยลง ความทุกข์ก็จะน้อยตามไปด้วย ความสุขก็จะมีมากขึ้นเท่านั้น สุขและทุกข์มิได้ไปมีอยู่ที่อื่น อยู่ที่กาย วาจา ใจ ไม่ต้องไปหาที่อื่น ถ้ารักษา กาย วาจา ใจ ให้เป็นไปโดยสุจริตแล้ว ก็จะต้องได้รับผลเป็นสุขแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย ไม่จำเป็นจะต้องไปอาศัยวัตถุ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง มาเป็นเครื่องบำรุงจนเกินควรในฐานะความเป็นอยู่รายได้ไม่ฟุ่งเฟ้อ จ่ายถึงกับเป็นหนี้สินเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ได้กล่าวไว้แล้วว่า ตัณหามีหลายชั้นหลายประเภท คำสอนของพระพุทธองค์ก็มีหลายชั้นหลายประเภท ธรรมที่กล่าวในที่นี้ ตั้งใจจะกล่าวแต่เพียงธรรมชั้นกลางที่เราท่านทั้งหลายจะพอทำได้ทั่ว ๆ ไป ไม่สู้จะยากนัก

เพราะธรรมชั้นสูงและลึกซึ้งก็มีท่านอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิแต่งกันมากมายอยู่แล้ว ซึ่งเป็นธรรมที่บางคนอาจทำตามไม่ได้ เนื่องจากเหตุขัดข้องบางประการ เช่น เหตุขัดข้องเกี่ยวกับอาชีพ เป็นต้น เพราะธรรมชั้นสูงเปรียบเท่ากับยาที่ขมขื่นกินยาก ถึงแม้จะทำให้หายขาดจากโรค คือ กิเลสได้ก็เหมาะสำหรับบางคน แต่อาจไม่เหมาะสำหรับคนบางคนก็ได้ เช่น คนกินยายาก ถึงจะรู้ว่ายานี้ดี อาจจะรักษาให้หายจากโรคได้ แต่ยานี้มันขมนักก็ไม่ยอมกิน สู้ยอมทนให้โรคกำเริบ แต่ถ้ายาไม่ขมขื่นนักก็ลองกินดูถึงแม้จะไม่หายก็พอจะปะทังไปได้ไม่ถึงตายจนกว่าจะมีโอกาสได้พบหมอที่มีความสามารถ ธรรมที่จะนำมากล่าวในที่นี้เท่ากับวิธีฝึกหัดขั้นต้นเท่านั้น แต่ถ้าท่านลองปฏิบัติดูเสมอ ก็จะได้เห็นผล คือ ทำให้มีความสุขมากขึ้น ทำให้ความทุกข์น้อยลงตามส่วนที่จะทำได้มากหรือน้อย ดีกว่าจะไม่ทำอะไรเสียเลย เช่นมีรายได้น้อยแต่จ่ายเกินกว่ารายได้ก็จะเกิดเป็นหนี้สินทำให้เป็นทุกข์

ความสุขที่เราทุกคนแสวงหากันสายตัวแทบขาด แต่ไม่ได้สมประสงค์ทั่วทุกคน หรือบางคนได้มาแล้ว แต่

ความสุขนั้นก็ไม่อยู่คงที่ ต้องเสื่อมสลายหายไป อาจมีผู้คัดค้านว่ามีถมไปที่คนเขามีความสุขที่ยั่งยืนดังที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้ เช่น มีเงินมาก ๆ มีตึกใหญ่ ๆ มีรถยนต์สวย ๆ จริงอยู่คนเหล่านั้นน่าจะมีความสุข เพราะจะต้องการอะไรก็ได้สารพัด แต่ที่แท้จริงถ้าใครจะถือเอาวัตถุเหล่านั้นว่าเป็นความสุข เขาผู้นั้นก็เท่ากับยืนอยู่บนฟองสบู่ ๆ เป็นของไม่มีแก่นสาร เพราะไปยึดถือเอาวัตถุที่ไม่อยู่ใต้อำนาจของใคร สุดแล้วแต่ว่าใครกำลังมีบุญวาสนาชะตาดี ของมีค่าต่าง ๆ ก็ไปอยู่กับคนนั้น พอหมดบุญของเหล่านั้นก็ไปอยู่กับคนอื่น ดังที่เราได้เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ ไม่มีใครสามารถรักษาไว้ให้คงที่อยู่กับตนได้ตลอดไป นอกจากจะศึกษาให้รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่น ความมี ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เกิดขึ้นโดยอาศัยอะไรเป็นเหตุ ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ สรรเสริญ เกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นเหตุ ถ้าศึกษาให้รู้จักเหตุของผลนั้นให้ได้ความเข้าใจอย่างถูกต้องแน่นอนแล้ว ก็จะสามารถรักษาความมีลาภมียศไว้ให้คงที่ได้ต่อไป ถ้าถึงคราวที่จะต้องเสื่อม เพราะอำนาจกรรมเก่าที่ได้สร้าง

ไว้แต่ในอดีตชาติ ซึ่งเราไม่สามารถจะป้องกันปัดเป่าให้หมดไปได้ เพราะเป็นกรรมเก่าที่ได้ล่วงไปแล้ว ถึงกระนั้นก็มีทางที่จะหลีกเลี่ยงผ่อนผันให้หนักเป็นเบา ซึ่งจะกล่าวต่อไปภายหลัง บุคคลที่ทนทุกข์ที่สุดก็คือ บุคคลที่ตระหนี่ไม่ยอมเสียสละความสุขของตนให้แก่ผู้อื่น พุทธศาสนาสอนว่า บัณฑิตย่อมกำจัดความโลภ การกำจัดความโลภย่อมนำไปสู่ความสุข

ความสุขเกิดจากอะไร ? ความสุขเกิดจากไม่มีทุกข์ จึงต้องรู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ ความไม่มีทุกข์เกิดจากการศึกษาค้นคว้าต้นเหตุที่จะทำให้เกิดทุกข์ จนได้ความรู้ความเข้าใจดีแล้ว ละเว้นการกระทำบางอย่าง อย่าตามใจตัวให้อยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็นและไม่สมควร การตามใจตัวมากไป ซึ่งชาวโลกถือกันว่าเป็นของดีเป็นความสุขนั้น ทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยาก มีความยุ่งยากวุ่นวายมาก ความสงบก็ไม่มี ความจำเป็นของผู้มีปัญญาไม่มากเท่ากับของผู้ยังจมอยู่กับความลุ่มหลงงมงายในสิ่งต่าง ๆ ยึดถือเอาจนตัวเองหลงผิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของสำคัญ เป็นสรณะที่พึ่ง เช่น คนบางพวกพูดว่า

จะกินอะไรก็กินเสีย ตายแล้วไม่มีใครเซ่น หรือตายแล้วเอาไปไม่ได้ คำพูดเช่นนี้แสดงว่าผู้พูดมีความรู้ถือว่าเรื่องกินเป็นสิ่งจำเป็นกว่าอะไรทั้งหมด ผู้นั้นมีชีวิตอยู่เพื่อกินอย่างเดียว มีชีวิตเพื่อกิน มีชีวิตเพื่อเที่ยว มีชีวิตเพื่อกอบโกยความสุขให้แก่ตนเองเท่านั้น คนอื่นจะเป็นอย่างไรไม่ต้องเอาใจใส่ การพูด การคิด การทำทุกอย่างก็ต้องการความสุขอย่างเดียว แต่ก็ไม่ได้รับความสุขเสมอไป สุขประเดี๋ยวก็มีทุกข์มาอีก เพราะอะไร เพราะความต้องการมากเกินไป ต้องการเกินสมควร ต้องไม่มีที่สิ้นสุด ความพอไม่มี พระบรมศาสดาทรงรับสั่งกับองคุลิมาลว่าตถาคตหยุดแล้ว ท่านสิยังไม่หยุด พระองค์ท่านหยุดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างถึงที่สิ้นสุดหมดแล้ว ส่วนเรายังไม่หยุดซ้ำร้ายยิ่งไปกว่านั้น กลับยิ่งตะเกียกตะกายแสวงหาและเก็บเอาสิ่งที่ไร้สาระไม่จำเป็นมาพอกพูนไว้จนติดแกะออกจากใจไม่ได้ ไอ้โน่นก็จำเป็น ไอ้นี่ก็จำเป็น จำเป็นไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางเอาไม่ได้สักอย่าง ความสุขจะเกิดได้อย่างไร ในเมื่อผู้นั้นขาดความพอ ต่อให้มั่งมีสักร้อยล้านพันล้าน ความมั่งมีจะยิ่งรบกวนความ

สงบสุข และยิ่งเพิ่มพูนธุระกิจการงานวุ่นวาย ยุ่งยากทับทวียิ่ง ๆ ขึ้น บางคนก็ตรงข้ามไม่ทำอะไรเลย มีแต่ความอยากได้โน่นต้องการอยากได้นี่อยู่ทุก ๆ วัน ต้องการให้ผีสางเทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยดลบรรดาลให้โดยตัวเองไม่ต้องลงมือทำอะไรอยู่เฉย ๆ ได้แต่นั่งบลบาลร่ำพึงรำพรรณพ่นเพ้อเจ้อ ไม่เคยมีมานะคิดช่วยตัวเองเลย คอยแต่จะให้คนอื่นช่วยอยู่ตลอดไป พระบรมศาสดาทรงสอนไว้ว่า "อัตตาหิ อัตตโนนาโถ" ตนนั้นแหละจะเป็นที่พึ่งแห่งตน ได้ดีกว่าคอยพึ่งคนอื่น เพราะถ้าในโลกนี้เต็มไปด้วยคนที่คอยคิดพึ่งคนอื่น โลกจะมีความสงบไม่ได้ โลกจะมีแต่ความเบียดเบียฬซึ่งกันและกัน เพราะต่างก็จะไม่มีความขยันหมั่นเพียรเพื่อช่วยตัวเอง

มีภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า ผู้ที่มีความสุขที่สุดในโลกนั้นได้แก่บุคคลที่ได้สร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นมากที่สุด คนที่ไม่ได้สร้างความสุขให้แก่ผู้อื่นจะได้ด้วยผลแห่งความสุขมาจากไหน ผู้ที่ถือความจำเป็นไปทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เป็นผู้ที่มีทุกข์มาก เพราะทุกข์มิได้หมายเอาแต่เฉพาะทุกข์กาย

ทุกข์ใจเท่านั้น แต่กินความตลอดไปถึงความกังวลใจ ความห่วงใย หนักใจ ใจที่ผูกพันอยู่กับธุรกิจการงานด้วย คนเราทุกคนมีทุกข์ประจำที่เกิดจากความจำเป็นจริง ๆ อยู่มากแล้ว แทนที่การปลดเปลื้องแบ่งเบาให้น้อยลง กลับไปเที่ยวแสวงหา เที่ยวกับเอาเรื่องที่ไม่สำคัญ เรื่องไม่จำเบ็นมาสุมไว้ในใจจนหนักอึ้ง จนทนเก็บไว้ในใจคนเดียวไม่ได้ นั่งที่ไหนก็พูดเพ้อแต่เรื่องไร้สาระ จนไม่รู้สึกว่าคนฟังเขาจะนึกอย่างไร เพราะเก็บไว้มาก เก็บไว้จนล้นออกมาข้างนอก เราจะรู้ว่าใครเก็บเรื่องอะไรไว้มาก ก็ให้คอยสังเกตคำพูดที่ออกมาจากปากของเขา ก็จะรู้ว่าใครเก็บเรื่องอะไรไว้มาก เก็บเรื่องไร้สาระหรือเรื่องมีสาระ ก็จะหลั่งไหลออกมาเบ็นคำพูดให้เรารู้ได้ง่าย สำหรับผู้ที่ถือเอาความไม่จำเบ็นมาเบ็นของจำเบ็นเสียหมดทุกอย่าง ไม่เลือกปล่อยลงเสีย วางลงเสียบ้าง จึงหาความสุขอันเกิดจากความสงบได้ยาก ถ้าจะสุขก็สุขอยู่ที่กามสุข ซึ่งเบ็นของไม่เที่ยงแท้อยู่ใต้อำนาจของนิวรจากกิเลส พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า ความสุขอื่นที่ยิ่งกว่าความสงบไม่มี คนที่มีทุกข์มาก คือคนที่ไม่รักษาความ

สงบ ยอมตัวให้ตกเป็นทาสของกิเลส วุ่นวาย คลุกคลี เหน็ดเหนื่อย ตรากตรำ กับสิ่งที่ไม่จำเป็นเสียจนไม่มีเวลาหาความสงบได้ ปล่อยให้ชีวิตอันมีค่าทั้งชีวิตหมดเปลืองไปด้วยการจมอยู่ ติดอยู่ ข้องอยู่ กับสิ่งที่ไร้สาระประโยชน์ เป็นเรื่องน่าเศร้าน่าอนาถ จนกลายเป็นชีวิตที่ไร้ค่า ชีวิตทุกชีวิตจะมีค่าหรือไร้ค่าก็เพราะเจ้าของชีวิตนั่นเอง ที่จะปลูกฝังสิ่งที่มีคุณค่าลงไว้ในตัว เป็นชีวิตที่มีความต้องการแต่พอสมควร มีความจำเป็นแต่น้อย เช่น อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม การงานที่เป็นประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น โดยไม่มีเบียดเบียนตนและผู้อื่น มีความขยันหมั่นเพียรประกอบอาชีพในทางสุจริต การศึกษาปฏิบัติธรรมให้เข้าใจ จนเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ที่พึ่งอื่น ๆ หามีไม่ เราจะหวังเอา รูป รส กลิ่นเสียง มาเป็นความสุขกันทำไม ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่ของแปลกอัศจรรย์ เป็นความสุขของคนที่ขาดปัญญา ใคร ๆ ก็อาจหาได้แม้แต่สัตว์บางจำพวก มนุษย์ที่เจริญแล้ว ควรจะหาความสุขที่ดียิ่งขึ้นกว่านี้ ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้ได้เหตุผล ตัวเหตุผลเป็นตัวปัญญาคอยประหารความ

หลงผิดให้หมดไป การทำอะไรไม่ผิดก็ได้ชื่อว่าป้องกันเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ ทุกข์จะเกิดจากการตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส กิเลสเป็นอกุศล อกุศลให้ผลเป็นทุกข์ การเอาชนะกิเลสได้เป็นกุศล ๆ ให้ผลเป็นสุข กิเลสนั้นมีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด ความต้องการไม่รู้จักสิ้นสุดนั้นคือความทุกข์

เรื่องเหตุผลนี้ มีพุทธภาษิตอยู่บทหนึ่งว่า "ผู้มีปัญญาพึงพิจารณาให้รู้จักในเหตุของผลนั้น ๆ พึงละเหตุของผลนั้น ๆ ที่ตนไม่ปรารถนาเสีย จงหมั่นเจริญเหตุของผลนั้น ๆ ที่ตนปรารถนาเกิด" พุทธภาษิตข้อนี้เป็นพุทธภาษิตที่ล้ำค่ามีประโยชน์มากต่อคนทั่วไป และใช้ได้ทั่วไปทุกกรณีย์ ถ้าใครนำมาผูกพันฝังไว้เป็นภาษิตประจำใจ และคอยปฏิบัติตาม ผู้นั้นก็จะถึงซึ่งความสุขที่แน่นอนยั่งยืนตามส่วนของโลกียสุข พุทธภาษิตบทนี้สอนให้ฝึกหัดใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผล ก่อนลงมือประกอบการงานใด ๆ ทั้งหมด ต้องคิดทางได้ทางเสียให้รอบคอบก่อน อย่าคิดแต่ทางได้ฝ่ายเดียวโดยไม่คิดทางเสีย ถ้าหมั่นใช้อยู่เสมอเป็นประจำ ผู้นั้นจะมีความเฉลียวฉลาดยิ่งขึ้นเป็น

ทวีคูณภายในไม่ช้า คนฉลาดย่อมทำอะไรไม่ผิด คนฉลาดย่อมเล็งเห็นผลของการกระทำนั้น ๆ ก่อนลงมือทำ คนฉลาดย่อมไม่ยอมให้กิเลสคือ ความรัก ความโกรธ ความหลง มีอำนาจเหนือจนถึงกับมาชี้ชวนให้ไปในทางผิด คนฉลาดย่อมทำแต่ความดี เพราะแน่ใจว่าคงได้รับผลดี และฝึกหัดตนให้มีสติ คอยระลึกยับยั้ง การกระทำ เหตุที่จะให้ผลเป็นทุกข์ คนฉลาดไม่มีความต้องการหรือปรารถนาในสิ่งที่ตนไม่ควรจะได้ และสุดวิสัยที่ตนจะทำได้ คงปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เหลือความสามารถของตน เพราะรู้ว่าความไม่สมปรารถนาเป็นช่องทางก่อให้เกิดทุกข์ ไม่สมหวังในสิ่งไกลต่อความหวังจึงไม่มีการผิดหวัง แต่ที่พูดในที่นี้มิใช่จะห้ามไม่ให้มีความหวังอะไรเลย มนุษย์เราอยู่ได้ด้วยมีความหวัง แต่ให้คอยระวังอย่าไปหวังในสิ่งที่จะเป็นไปไม่ได้ อย่าปล่อยให้หวังไปลม ๆ แล้ง ๆ จนกลายเป็นคนไม่ทำอะไรเลย มีแต่ความหวังไปแกน ๆ อย่างเดียว จงมีความหวังเฉพาะในสิ่งที่จะมีทางสำเร็จ เมื่อหวังแล้วต้องตั้งต้นลงมือทำทันที.

□ □ □

วิปัสสนาประจำวัน

วิปัสสนาประจำวันนี้ เหมาะสำหรับคนที่มีกิจการงานหน้าที่จนไม่มีเวลาจะไปทำกรรมฐาน ซึ่งจะต้องกินเวลาตั้งหลาย ๆ วัน เป็นอันว่าถ้าใครหาเวลาว่างตั้งแต่ ๗ วันขึ้นไป ไม่ได้ก็ไม่มีโอกาสจะได้ทำวิปัสสนาเลย ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียใจอย่างยิ่งที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว และได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธ แต่ไม่ได้ทำกิจที่สำคัญที่สุดของศาสนาบ้างเลย ข้าพเจ้าจึงถือโอกาสนี้ใคร่จะเชิญชวนให้ท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็นญาติมิตรที่เคารพนับถือลองปฏิบัติดูบ้างตามสมควรเท่าที่โอกาส และเวลาจะอำนวยให้ เป็นวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ทำได้ทุกวันทุกเวลาโดยไม่ต้องละทิ้งการงานใด ๆ และเป็นการสร้างกุศลได้ทุกวัน ๆ ละหลายครั้ง กุศลอย่างอื่นทำได้เป็นครั้งเป็นคราว ส่วนอกุศลเกิดอยู่ทุกวันทุกเวลา เช่น ทางใจมีความชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ไม่รู้ความจริงของธรรมชาติบ้าง ซึ่งได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อกิเลสเหล่านี้มีกำลังมาก่อกวนความไม่สงบให้แก่ตนเอง ฉะนั้นจึงต้องสร้างกุศลให้เป็นประจำ

ทุกวันทุกเวลาบ้าง จึงจะพอทัดเทียมกันได้ วิธีทำย่อมมาจากสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ถ้ามีเวลาว่างสัก ๕ นาที หรือ ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี วันละหลายๆครั้ง ถ้าทำติดกันมากเท่าไร ความสงบคือตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้นให้เห็นผลทีเดียว วิธีทำก็ไม่ยากอะไร มีเวลาว่างเมื่อใดก็ทำกายานุสติปัฏฐาน ด้วยวิธีให้รู้สติในเวลาการเดินเสียบ้าง เวลาเดินอย่าเดินให้ช้าหรือเร็วนัก ควบคุมสติความรู้ให้รู้อยู่ในอาการที่เท้าย่างไป อย่าให้ไปรู้ที่อื่นนอกจากอาการย่าง อาการที่เท้าย่างไปเป็นรูป ความรู้สึกในการย่างเป็นนาม ถ้าเดินครั้งแรก ๆ ยังควบคุมสติให้รู้เฉพาะในการย่างเท้าไม่ได้ดี สติไม่อยู่กับการย่างก็อย่าพึ่งท้อถอย เพราะเป็นครั้งแรกเริ่ม ทำบ่อยเข้าก็จะคุ้นเคยชำนาญไปเอง

ส่วนทางใจก็ทำสติปัฏฐานได้โดยให้คอยสังเกตจับดูความรู้สึกนึกคิดของตนอยู่เสมออย่าให้ขาดได้ ทุกๆเวลาที่พูดที่นึกคิด ที่ทำการงานใดๆทั้งหมดว่า มีความรู้สึก รัก โกรธ เกลียด หลง เสียใจ ดีใจ ให้รู้อยู่เสมอ รวมความแล้วให้คอยอ่านความรู้สึกของตัวเองให้ชัดเจนถูกต้อง

เพื่อจะได้รู้ความบกพร่องของตัว กันความหลงผิดเข้ากับตัว หลงยกตัวว่าดีวิเศษกว่าคนอื่น ไม่มีใครดีเท่าตัว เป็นต้นเหตุให้เกิดความประมาท ๆ จะเป็นทางไปสู่ความเสื่อมได้ทุกวิถีทาง ฯลฯ เหตุไรพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้จักตัวเอง ดีกว่ารู้จักคนอื่น เพราะทรงทราบว่า การรู้จักคนอื่นนั้น คอยเพ่งเล็งดูความไม่ดีของคนอื่นเป็นการให้โทษตัวเอง เพราะเป็นช่องทางให้เกิดกิเลส รู้จักตัวเองทำให้เกิดปัญญาทำลายกิเลส ๆ หมดไปชั่วคราว ความสุขก็เกิดขึ้นชั่วคราว กิเลสดับไปบ่อย ๆ ความสุขก็เกิดบ่อย ๆ ตามส่วนของการปฏิบัติจะมากหรือน้อย.





ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ
คุณหญิงระเบียบ สุนทรลิขิต ไว้ในที่นี้ด้วย

ม้วน ศังขวณิช

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ เกื้อกูลการพิมพ์ 231 ราชวิถี พระนคร
นายธวัชชัย ไชยชนะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. 814290